



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CARDÁPIO INSTITUIÇÃO EDUCANDÁRIO SANTO ANTÔNIO DE BEBEDOURO - COM SUGESTÃO DE LANCHE DA TARDE

02/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL EM CUBOS COM BATATA SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA *OPÇÃO: VITAMINA DE FRUTAS	03/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOXA COM SELETA DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: BOLO SIMPES* VITAMINA DE FRUTA *OPÇÃO: SALADA DE FRUTA	04/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, POLENTA AO MOLHO SALADA DE PEPINO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: ARROZ DOCE* 1 FRUTA *OPÇÃO: PIPOCA	05/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE ABOBRINHA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PÃO COM CARNE* SUCO NATURAL *OPÇÃO: BOLO SIMPLES	06/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: TORTA DE LEGUMES* 1 FRUTA *OPÇÃO: OMELETE DE FORNO
1ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.jti.gov.br>

09/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES SALADA DE PEPINO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PIZZA DE ASSADEIRA* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> OMELETE DE FORNO	10/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO POLENTA CO MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: ARROZ DOCE* <u>*OPÇÃO:</u> PIPOCA	11/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM BATATA SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: TORTA DE LEGUMES* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> VITAMINA DE FRUTAS	12/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE CHUCHU 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PÃO COM FRANGO* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> ARROZ DOCE	13/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO ALMOÇO: GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA <u>*OPÇÃO:</u> CANJICA
2ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.jti.gov.br>

16/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: QUIBE DE LEGUMES* SUCO NATURAL 1 FRUTA <u>*OPÇÃO:</u> PIPOCA	17/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOXA COM CENOURA E SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: BOLO SIMPLES* VITAMINA DE FRUTAS <u>*OPÇÃO:</u> FLAN DE CHOCOLATE	18/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA <u>*OPÇÃO:</u> ARROZ DOCE	19/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES ALMOÇO: MACARRONADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PÃO COM OVO * SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> GELATINA COLORIDA	20/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: GALINHADA FEIJÃO SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: QUIBE DE LEGUMES* SUCO NATURAL 1 FRUTA <u>*OPÇÃO:</u> SALADA DE FRUTAS
3ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.jti.gov.br>

23/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECORA COM CENOURA E SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: QUIBE DE LEGUMES* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> GELATINA + 1FRUTA	24/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNÍL COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: BOLO SIMPLES VITAMINA DE FRUTAS* <u>*OPÇÃO:</u> SALADA DE FRUTAS	25/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE PEPINO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: TORTA DE FRANGO COM ABOBRINHA* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> VITAMINA	26/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO PEIXE EM MOLHO COM BATATA SALADA DE CHUCHU COM OVO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PÃO COM FRANGO* SUCO NATURAL <u>*OPÇÃO:</u> PIPOCA	27/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA E ALMOÇO: GALINHADA FEIJÃO SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: SALADA DE FRUTAS* <u>*OPÇÃO:</u> ARROZ DOCE
4ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.jti.gov.br>

30/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE BETERRABA 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: QUIBE DE LEGUMES SUCO NATURAL 1 FRUTA *OPÇÃO: PIPOCA	31/03 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOXA COM CENOURA E SALADA DE TOMATE 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS* 1 FRUTA *OPÇÃO: TORTA DE ABOBRINHA	CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PIPOCA* SUCO NATURAL 1 FRUTA *OPÇÃO: ARROZ DOCE	CAFÉ DA MANHÃ: LEITE E BOLO SIMPLES ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE PEPINO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: PÃO COM CARNE* SUCO NATURAL *OPÇÃO: VITAMINA DE FRUTAS	CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: MACARRONADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO 1 FRUTA LANCHE DA TARDE: TORTA DE FRANGO COM ABOBRINHA* SUCO NATURAL *OPÇÃO: GELATINA COLORIDA
5ª SEMANA DO MÊS				

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.jti.gov.br>

SUGESTÕES DE LANCHES DA TARDE PARA ESCOLAS INTEGRAIS:

- BOLOS SIMPLES
- ARROZ DOCE
- VITAMINA DE FRUTAS
- CANJICA
- SALADA DE FRUTA
- PIZZA DE LIQUIDIFICADOR/ TORTAS SALGADAS
- ROSCAR SIMPLES
- QUIBE DE FORNO (DE LEGUMES OU CARNE)
- GELATINA COLORIDA
- FLAN DE CHOCOLATE
- PIPOCA
- OMELETE DE FORNO

TODAS AS RECEITAS CITADAS ESTÃO EM NOSSO LIVRO DE RECITAS, CASO SEJA NECESSÁRIO PODE SER SOLICITADO A NUTRICIONISTA.

PORCIONAMENTO POR FAIXA ETÁRIA INTEGRAL/PARCIAL

Faixa etária: 31 a 60 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achiote ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Cenoura
	100 gramas de salada de Abóbora

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

	1 Pera
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutral e Juni or nº2 420 Jar di mSanderson –
3343-3030/3210

Faixa etária: 19 a 30 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achiote atado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobre mesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1, 5 fruta ou 1, 5 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Carne em lascas ao Pomodoro
	100 gramas de salada de Batata com ovo
	1 Laranja
LANCHE DA TARDE	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
216,9987	867,9948	84,48005	337,9202	42,22424	380,0181	47,97713	7867,094	377,4723	557,2256	10,73469	6881,17	442,7373	8,399887

Faixa etária: 16 a 18 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Açaí adoçado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
	1 fruta ou 1 porção*
LANCHE DA MANHÃ	2 frutas ou 2 porções*
	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN3: 45721

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

AL MOÇO	200 gramas de Frango com Vagem
---------	--------------------------------

LANCHE DA TARDE	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã
	1 Pão Hot Dog
	1 fatia de presunto, queijo ou mortadela
	200 ml de suco de laranja

*Opções lanche da tarde: 1- 1 bolinho, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 2- 1 barriinha, 200 ml de suco, 1 fruta ou 1 porção; 3- 1 pão de hot dog, 1 fatia de presunto, queijo ou mortadela (15 gramas), 200 ml de suco.

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
248,817 2	995,268 9	86,7074 2	346,829 7	42,4683 3	382,214 9	52,3565 9	11228, 85	455,98 85	585,60 01	11,186 33	6885,2 75	458,8282	8,597 56

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Faixa etária: 11 a 15 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Açochoado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
 Data: 02/03/2026 07:36:00-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

	1 colher de sobre mesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
AL MOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Faixa etária: 6 a 10 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite integral UHT ou leite sem lactose ou leite de soja
	1/2 colher de sopa de Acolado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Carne em Cubos com Mandioca
	50 gramas de salada de Repolho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou 1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 Bolinho

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
162,3908	649,5631	52,28236	209,1294	26,75687	240,8118	31,43816	3375,872	244,7851	298,6365	6,820128	5403,123	289,2657	5,892829

Faixa etária: 4 a 5 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1/2 colher de sopa de Achiote ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1/2 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
	100 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

ALMOÇO	100 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>

	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
134,333 3	537,333 1	49,0338 6	196,135 4	23,755 2	213,796 8	30,5639 9	3374,37 2	244,78 01	293,894 8	6,45096 2	4595,0 73	267,5407	5,28682 9

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Porção mensal por faixa etária parcial:

Faixa etária: 31 a 60 anos	
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
Data: 02/03/2026 07:36:00-0300
verifique em <https://validar.itl.gov.br>

AL MOÇO	90 gra mas de Frango com Cenoura
	70 gra mas de sal ada de Abobri nha
	1 Pera
	70 gra mas de sal ada de Chuchu

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
 Data: 02/03/2026 07:36:00-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Faixa etária: 19 a 30 anos	
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
AL MOÇO	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	90 gramas de Carne e miúdos ao Pomodoro
	70 gramas de salada de Batata com ovo
	1 Laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Faixa etária: 16 a 18 anos	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	1 fruta ou 1 porção*
AL MOÇO/JANTAR	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Frango com Vagem
	100 gramas de salada de Tomate
	1 Maçã

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
135	543,8	36,6	146	8	72	25,6	6736,8	325	115	5,65	4245	197,6	2,45

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
 Data: 02/03/2026 07:36:00-0300
 Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Faixa etária: 11 a 15 anos

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>

LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
AL MOÇO	90 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	90 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
114,5	458	35	140,5	7,84	70,6	22,6	4495	273	96	5,35	4242	187	2,32

Faixa etária: 6 a 10 anos	
LANCHE DA MANHÃ/ TARDE	1 fruta ou 1 porção*
	70 gramas de Arroz

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

AL MOÇO	50gramas de Feijão
	60 gramas de Carne em Cubos com Mandi oqui nha

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>

	40 gramas de salada de Repolho
	1 Pera

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL							MG	MG
73	293	30	120	10,5	94,4	18,6	2251,7	217,7	71,25	4,66	3326,27	163,8	1,77

Faixa etária: 4 a 5 anos	
LANCHE DA MANHÃ ou TARDE	1/2 fruta ou 1/2 porção*
AL MOÇO/JANTAR	70 gramas de Arroz
	50 gramas de Feijão
	60 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

	1 Porção de Melão
--	-------------------

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

Verifique em <https://validar.itl.gov.br>



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutral e Junior nº 242 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
74,2	220	21	83	12	107	13,6	1127,4	180	48	3,38	2571,24	123,4	2,37

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO – Avenida José Cutral e Junior nº 2420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721



Documento assinado digitalmente

DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA

Data: 02/03/2026 07:36:00-0300

verifique em <https://validar.itl.gov.br>