

## O TRABALHO NÃO PARA NA EDUCAÇÃO

A Prefeitura de Santo André traz  
transparência até na hora da  
alimentação dos seus filhos.



PREFEITURA DE  
SANTO ANDRÉ

TIPO DE ENSINO  
PRÉ-ESCOLAR: DE 3 A 5 ANOS

# PROGRAMA MERENDA LEGAL

MERENDA DE QUALIDADE PARA  
AS NOSSAS CRIANÇAS

Dúvidas ou sugestões

Conselho alimentar escolar:  
[cae@santoandre.sp.gov.br](mailto:cae@santoandre.sp.gov.br)



COMPANHIA DE ABASTECIMENTO  
SANTO ANDRÉ

CARDÁPIO  
DE 03/11 A  
28/11/2025

**TIPO DE CARDÁPIO**  
**EMEI INTEGRAL**

**CARDÁPIO DE**  
**03/11 A 07/11**

**TIPO DE ENSINO: PRÉ-ESCOLAR DE 3 A 5 ANOS**  
**(INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS)**

| REFEIÇÃO                                          | 2ª FEIRA<br>03/11/2025                                | 3ª FEIRA<br>04/11/2025                     | 4ª FEIRA<br>05/11/2025                       | 5ª FEIRA<br>06/11/2025                         | 6ª FEIRA<br>07/11/2025                                              |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM (Semi manhã e integral)</b>           | Leite integral batido com banana e abacate            | Leite integral batido com banana e cacau   | Leite integral batido com banana e beterraba | Leite integral batido com banana e maracujá    | Leite integral batido com banana e cacau                            |
| (Horário: 7h30 às 8h30)                           | Biscoito de polvilho                                  | Ovos mexidos                               | Pãozinho de batata com manteiga              | Pãozinho de batata com manteiga                | Ovos mexidos                                                        |
| <b>ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral)</b> | Salada de tomate                                      | Salada de pepino                           | Salada de escarola                           | Salada de alface                               | Salada de cenoura e repolho                                         |
|                                                   | Arroz/Feijão                                          | Arroz/Feijão                               | Arroz/Feijão                                 | Arroz/Feijão preto                             | Arroz/Feijão                                                        |
|                                                   | Carne moída com mandioquinha                          | Iscas de carne com batata doce             | Carne moída com cenoura                      | Cubos de pernil com abóbora                    | Iscas de carne com cenoura e chuchu                                 |
| (Horário: 11h às 12h)                             | Banana                                                | Melão                                      | Maçã                                         | Pêssego                                        | Abacaxi                                                             |
| <b>LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral)</b>    | Leite integral batido com banana e beterraba          | Leite integral batido com banana e abacate | Leite integral batido com banana e cacau     | Mingau de aveia com banana - quente            | Leite integral batido com banana e maracujá                         |
| (Horário: 14h às 14h30)                           | Pãozinho de batata com manteiga                       | Biscoito de polvilho                       | Ovos mexidos                                 |                                                | Fatias de batata doce cozida                                        |
| <b>JANTAR (Integral)</b>                          | Sopa de carne com fubá, abóbora, batata, cará e couve | Arroz/Feijão                               | Arroz/Feijão                                 | Macarrão ao molho de tomate com cará e cenoura | Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha |
| (Horário: 16h às 17h)                             | Maçã                                                  | Banana                                     | Melão                                        | Abacaxi                                        | Pêssego                                                             |

- Cardápio sujeito à alteração.

- Valores nutricionais de acordo com cardápio planejado.

- Referências: Energia: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004 e 2007; Vitamina C: Dietary Reference Intakes, 2000; Vitamina A e Ferro: Dietary Reference Intakes, 2001; Cálcio: Dietary Reference Intakes, 2011.

- Horário sugerido das refeições.

**TIPO DE CARDÁPIO**  
**EMEI INTEGRAL**

**CARDÁPIO DE**  
**10/11 A 14/11**

**TIPO DE ENSINO: PRÉ-ESCOLAR DE 3 A 5 ANOS**  
**(INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS)**

| REFEIÇÃO                                          | 2ª FEIRA<br>10/11/2025                                           | 3ª FEIRA<br>11/11/2025                     | 4ª FEIRA<br>12/11/2025                       | 5ª FEIRA<br>13/11/2025                           | 6ª FEIRA<br>14/11/2025                                |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM (Semi manhã e integral)</b>           | Leite integral batido com banana e abacate                       | Leite integral batido com banana e cacau   | Leite integral batido com banana e beterraba | Leite integral batido com banana e maracujá      | Leite integral batido com banana e cacau              |
| (Horário: 7h30 às 8h30)                           | Biscoito de polvilho                                             | Ovos mexidos                               | Pãozinho de batata com manteiga              | Pãozinho de batata com manteiga                  | Ovos mexidos                                          |
| <b>ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral)</b> | Salada de pepino                                                 | Salada de tomate                           | Salada de acelga                             | Salada de beterraba                              | Salada de alface                                      |
|                                                   | Arroz/Feijão                                                     | Arroz/Feijão                               | Arroz/Feijão                                 | Arroz/Feijão                                     | Arroz/Feijão                                          |
|                                                   | Carne moída com cenoura e vagem                                  | Carne moída com abóbora e batata           | Carne moída com cará                         | Iscas de carne com chuchu                        | Cubos de carne com abóbora e inhame                   |
| (Horário: 11h às 12h)                             | Banana                                                           | Melão                                      | Maçã                                         | Abacaxi                                          | Pêssego                                               |
| <b>LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral)</b>    | Leite integral batido com banana e beterraba                     | Leite integral batido com banana e abacate | Leite integral batido com banana e cacau     | Mingau de aveia com banana - quente              | Leite integral batido com banana e maracujá           |
| (Horário: 14h às 14h30)                           | Pãozinho de batata com manteiga                                  | Biscoito de polvilho                       | Ovos mexidos                                 |                                                  | Fatias de batata doce cozida                          |
| <b>JANTAR (Integral)</b>                          | Sopa de carne com arroz, batata, cenoura, mandioquinha e repolho | Arroz/Feijão                               | Arroz / Feijão preto                         | Macarrão ao molho de tomate com cenoura e inhame | Sopa de carne com fubá, abóbora, batata, cará e couve |
| (Horário: 16h às 17h)                             | Maçã                                                             | Banana                                     | Melão                                        | Pêssego                                          | Abacaxi                                               |

- Cardápio sujeito à alteração.

- Valores nutricionais de acordo com cardápio planejado.

- Referências: Energia: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004 e 2007; Vitamina C: Dietary Reference Intakes, 2000; Vitamina A e Ferro: Dietary Reference Intakes, 2001; Cálcio: Dietary Reference Intakes, 2011.

- Horário sugerido das refeições.

**TIPO DE CARDÁPIO**  
**EMEI INTEGRAL**

**CARDÁPIO DE**  
**17/11 A 19/11**

**TIPO DE ENSINO: PRÉ-ESCOLAR DE 3 A 5 ANOS**  
**(INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS)**

| REFEIÇÃO                                                                       | 2ª FEIRA<br>17/11/2025                                                                   | 3ª FEIRA<br>18/11/2025                                                           | 4ª FEIRA<br>19/11/2025                                                             | 5ª FEIRA<br>20/11/2025 | 6ª FEIRA<br>21/11/2025 |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>DESJEJUM (Semi manhã e integral)</b><br><br>(Horário: 7h30 às 8h30)         | Leite integral batido com banana e abacate<br><br>Biscoito de polvilho                   | Leite integral batido com banana e cacau<br><br>Ovos mexidos                     | Mingau de aveia e banana - quente                                                  | FERIADO                | EMENDA DE FERIADO      |
| <b>ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral)</b><br><br>(Horário: 11h às 12h) | Salada de tomate<br><br>Arroz/Feijão<br>Cubos de carne com abóbora e abobrinha<br>Banana | Salada de pepino<br><br>Arroz/Feijão<br>Isclas de carne com batata doce<br>Melão | Salada de escarola<br><br>Arroz/Feijão<br>Carne moída com cenoura e chuchu<br>Maçã |                        |                        |
| <b>LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral)</b><br><br>(Horário: 14h às 14h30)  | Mingau de aveia com banana - quente                                                      | Leite integral batido com banana e abacate<br><br>Biscoito de polvilho           | Leite integral batido com banana e cacau<br><br>Ovos mexidos                       |                        |                        |
| <b>JANTAR (Integral)</b><br><br>(Horário: 16h às 17h)                          | Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha<br>Maçã              | Arroz/Feijão<br>Carne moída com mandioquinha<br>Banana                           | Arroz/Feijão<br>Cubos de carne com abóbora e inhame<br>Melão                       |                        |                        |

- Cardápio sujeito à alteração.
- Valores nutricionais de acordo com cardápio planejado.
- Referências: Energia: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004 e 2007; Vitamina C: Dietary Reference Intakes, 2000; Vitamina A e Ferro: Dietary Reference Intakes, 2001; Cálcio: Dietary Reference Intakes, 2011.
- Horário sugerido das refeições.

**TIPO DE CARDÁPIO**  
**EMEI INTEGRAL**

**CARDÁPIO DE**  
**24/11 A 28/11**

**TIPO DE ENSINO: PRÉ-ESCOLAR DE 3 A 5 ANOS**  
**(INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS)**

| REFEIÇÃO                                          | 2ª FEIRA<br>24/11/2025                                              | 3ª FEIRA<br>25/11/2025                                  | 4ª FEIRA<br>26/11/2025                            | 5ª FEIRA<br>27/11/2025                           | 6ª FEIRA<br>28/11/2025                                        |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>DESJEJUM (Semi manhã e integral)</b>           | Leite integral batido com banana e cacau                            | Leite integral batido com banana e beterraba            | Leite integral batido com banana e cacau          | Leite integral batido com banana e maracujá      | Leite integral batido com banana e cacau                      |
| (Horário: 7h30 às 8h30)                           | Biscoito de polvilho                                                | Ovos mexidos                                            | Pãozinho de batata com manteiga                   | Pãozinho de batata com manteiga                  | Ovos mexidos                                                  |
| <b>ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral)</b> | Salada de pepino                                                    | Salada de tomate                                        | Salada de acelga                                  | Salada de alface                                 | Salada de cenoura e repolho                                   |
|                                                   | Arroz/Feijão                                                        | Arroz/Feijão                                            | Arroz/Feijão                                      | Arroz/Feijão preto                               | Arroz/Feijão                                                  |
| (Horário: 11h às 12h)                             | Carne moída com cará                                                | Iscas de carne com mandioquinha                         | Carne moída com inhame                            | Cubos de pernil com abóbora                      | Iscas de carne com cenoura e chuchu                           |
|                                                   | Banana                                                              | Melancia                                                | Maçã                                              | Pêssego                                          | Abacaxi                                                       |
| <b>LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral)</b>    | Leite integral batido com banana e beterraba                        | Leite integral batido com banana e cacau                | Leite integral batido com banana e cacau          | Mingau de aveia com banana - quente              | Leite integral batido com banana e maracujá                   |
| (Horário: 14h às 14h30)                           | Pãozinho de batata com manteiga                                     | Biscoito de polvilho                                    | Ovos mexidos                                      |                                                  | Fatias de batata doce cozida                                  |
| <b>JANTAR (Integral)</b>                          | Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha | Arroz/Feijão<br>Cubos de carne com abóbora, e abobrinha | Arroz<br>Feijão preto com cubos de carne e pernil | Macarrão ao molho de tomate com cenoura e inhame | Sopa de carne com ervilha, abóbora, batata, chuchu e escarola |
| (Horário: 16h às 17h)                             | Maçã                                                                | Banana                                                  | Melancia                                          | Abacaxi                                          | Pêssego                                                       |

- Cardápio sujeito à alteração.

- Valores nutricionais de acordo com cardápio planejado.

- Referências: Energia: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004 e 2007; Vitamina C: Dietary Reference Intakes, 2000; Vitamina A e Ferro: Dietary Reference Intakes, 2001; Cálcio: Dietary Reference Intakes, 2011.

- Horário sugerido das refeições.

**TIPO DE CARDÁPIO**  
**EMEI INTEGRAL**

**CARDÁPIO DE**  
**03/11 A 28/11**

**TIPO DE ENSINO: PRÉ-ESCOLAR DE 3 A 5 ANOS**  
**(INTEGRAL 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS)**

**1ª semana**

| Composição Nutricional 2 a 4 anos | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lípido (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Média semanal integral            | 974,23         | 143,77          | 51,13           | 23,71      | 485,28       | 65,04       | 479,67      | 6,35       |
| Composição Nutricional 4 a 5 anos | Energia (kcal) |                 | Carboidrato (g) |            | Proteína (g) |             | Lípido (g)  |            |
| Média semanal integral            | 1084,91        |                 | 157,57          |            | 56,82        |             | 27,61       |            |

**2ª semana**

| Composição Nutricional 2 a 4 anos | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lípido (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Média semanal integral            | 982,08         | 145,84          | 51,03           | 23,78      | 429,25       | 65,56       | 482,44      | 6,40       |
| Composição Nutricional 4 a 5 anos | Energia (kcal) |                 | Carboidrato (g) |            | Proteína (g) |             | Lípido (g)  |            |
| Média semanal integral            | 1089,74        |                 | 157,91          |            | 57,14        |             | 27,80       |            |

**3ª semana**

| Composição Nutricional 2 a 4 anos | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lípido (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Média semanal integral            | 990,55         | 150,07          | 51,73           | 22,84      | 444,05       | 60,04       | 483,69      | 7,23       |
| Composição Nutricional 4 a 5 anos | Energia (kcal) |                 | Carboidrato (g) |            | Proteína (g) |             | Lípido (g)  |            |
| Média semanal integral            | 1063,64        |                 | 157,35          |            | 55,85        |             | 25,86       |            |

**4ª semana**

| Composição Nutricional 2 a 4 anos | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g)    | Lípido (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Média semanal integral            | 973,97         | 145,01          | 51,09           | 23,20      | 419,46       | 48,70       | 477,27      | 6,33       |
| Composição Nutricional 4 a 5 anos | Energia (kcal) |                 | Carboidrato (g) |            | Proteína (g) |             | Lípido (g)  |            |
| Média semanal integral            | 1095,21        |                 | 159,78          |            | 58,16        |             | 27,21       |            |

- Cardápio sujeito à alteração.
- Valores nutricionais de acordo com cardápio planejado.
- Referências: Energia: Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lípido: Organização Mundial da Saúde (OMS), 2004 e 2007; Vitamina C: Dietary Reference Intakes, 2000; Vitamina A e Ferro: Dietary Reference Intakes, 2001; Cálcio: Dietary Reference Intakes, 2011.
- Horário sugerido das refeições.



PREFEITURA DE  
**SANTO ANDRÉ**