

O TRABALHO NÃO PARA NA EDUCAÇÃO

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



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



CARDÁPIO
DE 02/03 A
27/03/2026

TIPO DE CARDÁPIO
EMEI INTEGRAL

CARDÁPIO DE
02/03 A 06/03

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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 02/03/2026	3ª FEIRA 03/03/2026	4ª FEIRA 04/03/2026	5ª FEIRA 05/03/2026	6ª FEIRA 06/03/2026
DESJEJUM (Semi manhã e integral)	Leite integral batido com banana e abacate	Leite integral batido com banana e beterraba	Leite integral batido com banana e cacau	Leite integral batido com banana e goiaba	Leite integral batido com banana e maracujá
(Horário: 7h30 às 8h30)	Biscoito de polvilho	Ovos mexidos	Pãozinho de batata com manteiga	Pãozinho de batata com manteiga	Ovos mexidos
ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral)	Salada de pepino Arroz/Feijão Carne moída com cenoura e vagem Banana	Salada de tomate Arroz/Feijão Isclas de carne com mandioquinha Melancia	Salada de acelga Arroz/Feijão Cubos de carne com cará e cenoura Maçã	Salada de beterraba Arroz/Feijão Isclas de frango com abóbora e inhame Pera	Salada de repolho e cenoura Arroz/Feijão Cubos de carne com abóbora, batata e cará Goiaba
LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral)	Leite integral batido com banana e beterraba	Leite integral batido com banana e abacate	Leite integral batido com banana e cacau	Leite integral batido com banana e maracujá	Mingau de aveia com banana - Frio
(Horário: 14h às 14h30)	Pãozinho de batata com manteiga	Biscoito de polvilho	Ovos mexidos	Fatias de batata doce cozida	
JANTAR (Integral)	Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha Maçã	Arroz/Feijão Cubos de carne com abóbora e abobrinha Banana	Arroz Feijão preto com cubos de carne e pernil Melancia	Macarrão ao molho de tomate com carne, cenoura e inhame Goiaba	Sopa de carne com ervilha, abóbora, batata, chuchu e escarola Pera

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.


Simone de Cássia Barbosa - CRN-3 8482
Nutricionista responsável

TIPO DE CARDÁPIO
EMEI INTEGRAL

CARDÁPIO DE
09/03 A 13/03

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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 09/03/2026	3ª FEIRA 10/03/2026	4ª FEIRA 11/03/2026	5ª FEIRA 12/03/2026	6ª FEIRA 13/03/2026
DESJEJUM (Semi manhã e integral) (Horário: 7h30 às 8h30)	Leite integral batido com banana e abacate	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 goiaba
	Biscoito de polvilho	Ovos mexidos	Pãozinho de batata com manteiga	Pãozinho de batata com manteiga	Ovos mexidos
ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral) (Horário: 11h às 12h)	Salada de tomate Arroz/Feijão Cubos de carne com batata Banana	Salada de pepino Arroz/Feijão Cubos de frango com abobrinha e cenoura Mamão	Salada de escarola Arroz/Feijão preto Cubos de pernil com batata doce Maçã	Salada de alface Arroz/Feijão Carne moída com mandioquinha Goiaba	Salada de repolho e cenoura Arroz/Feijão Carne moída com cenoura e vagem Melancia
	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 - Frio	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
JANTAR (Integral) (Horário: 16h às 17h)	Sopa de carne com fubá, abóbora, batata, cará e couve Maçã	Arroz/Feijão Cubos de carne com cenoura e chuchu Banana	Arroz/Feijão Cubos de frango com abóbora e cará Mamão	Macarrão ao molho de tomate com carne, cará e cenoura Melancia	Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha Goiaba

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.


Simone de Cássia Barbosa - CRN-3 8482
Nutricionista responsável

TIPO DE CARDÁPIO
EMEI INTEGRAL

CARDÁPIO DE
16/03 A 20/03

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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 16/03/2026	3ª FEIRA 17/03/2026	4ª FEIRA 18/03/2026	5ª FEIRA 19/03/2026	6ª FEIRA 20/03/2026
DESJEJUM (Semi manhã e integral) (Horário: 7h30 às 8h30)	Leite integral batido com banana e abacate	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
	Biscoito de polvilho	Ovos mexidos	Pãozinho de batata com manteiga	Pãozinho de batata com manteiga	Ovos mexidos
ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral) (Horário: 11h às 12h)	Salada de pepino Arroz/Feijão Isclas de frango com abóbora e mandioquinha Banana	Salada de tomate Arroz/Feijão Cubos de carne com cenoura e chuchu Mamão	Salada de acelga Arroz/Feijão Carne moída com batata doce Maçã	Salada de beterraba Arroz/Feijão preto Cubos de pernil com vagem Abacaxi	Salada de alface Arroz/Feijão Carne moída com abobrinha e cenoura Caqui
	LANCHE DA TARDE (Semi tarde e integral) (Horário: 14h às 14h30)	Leite integral batido com banana e beterraba Pãozinho de batata com manteiga	Leite integral batido com banana e abacate Biscoito de polvilho	Leite integral batido com banana e cacau Ovos mexidos	Mingau de aveia com banana - Frio
JANTAR (Integral) (Horário: 16h às 17h)	Sopa de carne com arroz, abóbora, cará, mandioquinha e couve Maçã	Arroz/Feijão Cubos de frango com abobrinha e cenoura Banana	Arroz/Feijão Carne moída com cenoura e vagem Mamão	Polenta ao molho de carne com cenoura e inhame Caqui	Sopa de carne com lentilha, abóbora, batata doce, cará e vagem 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.


Simone de Cássia Barbosa - CRN-3 8482
Nutricionista responsável

TIPO DE CARDÁPIO
EMEI INTEGRAL

CARDÁPIO DE
23/03 A 27/03

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

REFEIÇÃO	2ª FEIRA 23/03/2026	3ª FEIRA 24/03/2026	4ª FEIRA 25/03/2026	5ª FEIRA 26/03/2026	6ª FEIRA 27/03/2026
DESJEJUM (Semi manhã e integral) (Horário: 7h30 às 8h30)	Leite integral batido com banana e abacate	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
	Biscoito de polvilho	Ovos mexidos	Pãozinho de batata com manteiga	Pãozinho de batata com manteiga	Ovos mexidos
ALMOÇO (Semi manhã, semi tarde e integral) (Horário: 11h às 12h)	Salada de tomate Arroz/Feijão Carne moída com abóbora e batata Banana	Salada de pepino Arroz/Feijão Isclas de frango com batata doce e cenoura Abacaxi	Salada de repolho e cenoura Arroz/Feijão Carne moída com cará e cenoura Maçã	Salada de alface Arroz/Feijão Cubos de carne com abóbora e abobrinha Pera	Salada de escarola Arroz/Feijão Isclas de carne com chuchu e cenoura Caqui
	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 - Frio	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
JANTAR (Integral) (Horário: 16h às 17h)	Sopa de carne com feijão, abobrinha, cenoura, chuchu e mandioquinha Maçã	Arroz/Feijão Cubos de carne com batata Banana	Arroz/Feijão preto Cubos de pernil com vagem Abacaxi	Macarrão ao molho de tomate com carne, cará e cenoura Caqui	Sopa de carne com arroz, cenoura, inhame, mandioquinha e repolho Pera

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.


Simone de Cássia Barbosa - CRN-3 8482
Nutricionista responsável

TIPO DE CARDÁPIO
EMEI INTEGRAL

CARDÁPIO DE
02/03 A 27/03

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)	Lípideo (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média semanal integral	959,99	143,39	50,87	22,32	472,75	76,76	478,92	6,44
Composição Nutricional 4 a 5 anos	Energia (kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
Média semanal integral	1054,41		154,71		57,10		25,38	

2ª semana

Composição Nutricional 2 a 4 anos	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média semanal integral	977,88	144,69	51,85	23,16	559,45	102,46	487,78	6,22
Composição Nutricional 4 a 5 anos	Energia (kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
Média semanal integral	1056,01		151,42		57,80		26,28	

3ª semana

Composição Nutricional 2 a 4 anos	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média semanal integral	988,65	148,31	51,40	23,19	589,62	86,74	494,64	6,31
Composição Nutricional 4 a 5 anos	Energia (kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
Média semanal integral	1070,36		157,78		56,26		26,05	

4ª semana

Composição Nutricional 2 a 4 anos	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média semanal integral	983,35	148,71	50,63	22,79	557,11	64,84	485,04	6,11
Composição Nutricional 4 a 5 anos	Energia (kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípideo (g)	
Média semanal integral	1084,43		162,36		56,54		25,75	

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.


Simone de Cássia Barbosa - CRN-3 8482
Nutricionista responsável



PREFEITURA DE
SANTO ANDRÉ