



Prefeitura de Carapicuíba
Secretaria de Educação

CARDÁPIO 1 - BERÇÁRIO I
INTEGRAL (6 meses a 1 ano)
FEVEREIRO/2019

Unidade Escolar: _____

Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
1ª Semana					
04/02 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Omelete c/tomate, abóbora cozida, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiada c/chuchu cozido, papa de arroz e feijão
05/02 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/batata, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de macarrão c/frango, batata-doce e tomate
06/02 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/quiabo, papa de arroz e feijão, tomate	Fórmula láctea e fruta	Carne moída c/ abobrinha, papa de arroz e feijão
07/02 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe desfiado c/tomate, purê de mandioquinha, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Risoto de frango c/legumes
08/02 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de Macarrão c/carne moída e legumes	Fórmula láctea e fruta	Sopa de feijão c/frango, cenoura e vagem
2ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
11/02 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/legumes, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiado c/batata, papa de arroz e feijão, tomate
12/02 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/chuchu, papa de arroz e feijão, tomate	Fórmula láctea e fruta	Canja
13/02 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne moída c/legumes, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Frango c/quiabo, papa de arroz e feijão, tomate
14/02 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/batata-doce, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de mandioquinha c/carne e vagem
15/02 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de Macarrão c/carne desfiada e cenoura	Fórmula láctea e fruta	Frango desfiado c/abóbora, papa de arroz e feijão, tomate

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Eimy Ribeiro de Oliveira CRN 29642 / Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

CARDÁPIO 1 - BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 meses a 1 ano) FEVEREIRO/2019

Data	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
3ª Semana					
18/02 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Ovos cozidos c/legumes, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiada c/mandioca, papa de arroz e feijão, tomate
19/02 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/abóbora, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de ervilha c/carne e legumes
20/02 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Feijão Nutritivo (feijão, beterraba, carne), papa de arroz	Fórmula láctea e fruta	Frango desfiado c/batatas, papa de arroz e feijão, salada de brócolis
21/02 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne moída c/chuchu cozido, papa de arroz e feijão, tomate	Fórmula láctea e fruta	Sopa de cará c/frango e legumes
22/02 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de Macarrão c/frango, abobrinha e legumes	Fórmula láctea e fruta	Carne moída ao molho c/polenta papa de arroz e feijão, cenoura cozida
4ª Semana	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche	Jantar
25/02 Segunda feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/mandioca, papa de arroz e feijão, tomate	Fórmula láctea e fruta	Carne moída c/lentilhas, papa de arroz, tomate
26/02 Terça feira	Fórmula Láctea	Fruta	Carne desfiada c/legumes, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Sopa de fubá c/frango e couve
27/02 Quarta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Peixe c/alho-poró, purê de abóbora, papa de arroz e feijão	Fórmula láctea e fruta	Risoto de carne c/legumes
28/02 Quinta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Frango desfiado c/quiabo, papa de arroz e feijão, cenoura cozida	Fórmula láctea e fruta	Sopa de mandioquinha c/carne e vagem
01/03 Sexta feira	Fórmula Láctea	Fruta	Sopa de Macarrão c/carne desfiada e legumes	Fórmula láctea e fruta	Carne desfiada c/chuchu, papa de arroz e feijão, beterraba cozida

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Eimy Ribeiro de Oliveira CRN 29642 / Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

CARDÁPIO 1 - BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 meses a 1 ano) FEVEREIRO/2019

Informação Nutricional (média semanal)*

FEVEREIRO	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais			
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1° Semana	496,00	23,40	73,50	12,90	673,00	87,00	350,00	6,40	83,00	3,70
2° Semana	498,00	24,00	73,00	12,00	784,00	80,00	348,00	6,40	81,00	4,00
3° Semana	502,00	22,00	73,00	12,00	768,71	74,35	416,48	6,23	76,70	4,00
4° Semana	495,00	24,00	73,00	12,50	818,00	87,00	355,00	6,70	86,00	4,00

*Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período integral e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).

Orientações para Cardápio 1:

1. Não utilizar nas preparações extrato de tomate, achocolatado, açúcar;
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Utilizar sal e óleo com restrição;
4. A preparação das papas deve ser realizada seguindo os seguintes critérios: não bater no liquidificador, não passar os alimentos na peneira;
5. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
6. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
7. Caso haja necessidade de adequação: Transferir a fruta da colação para a sobremesa no almoço;
8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

Eimy Ribeiro de Oliveira
NUTRICIONISTA
CRN-3 n° 29642

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Eimy Ribeiro de Oliveira CRN 29642 / Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528