



# Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

## CARDÁPIO 3 - BERÇÁRIO II INTEGRAL

MATERNAL INTEGRAL (1 a 3 anos)

FEVEREIRO/2019

Unidade Escolar: \_\_\_\_\_

<b>Data</b>	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
<b>1ª Semana</b>					
04/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Omelete c/tomate, abóbora cozida, arroz e feijão	Suco de frutas c/ biscoitos	Sopa de fubá c/ carne e chuchu
05/02 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em cubos c/batata, arroz e feijão, salada de beterraba	Vitamina de abacate	Sopa de macarrão c/frango, batata-doce e tomate
06/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango c/quiabo, arroz e feijão Salada de alface	Bolo e suco de frutas	Sopa ervilha c/ carne moída, abobrinha e tomate
07/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Peixe c/pimentão e tomate, purê de mandioquinha, arroz e feijão	Vitamina de frutas	Sopa de arroz, frango c/legumes
08/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne moída ao molho de berinjela, Salada de repolho	Pipoca	Sopa de feijão c/frango, cenoura e vagem
<b>2ª Semana</b>	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
11/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Frango em cubos c/legumes, arroz e feijão, salada de pepino	Suco de frutas c/biscoito	Sopa de batata c/ carne, repolho e legumes
12/02 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão, salada de tomate	Vitamina de mamão	Canja
13/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa	Canjica	Sopa de macarrão c/ frango e legumes
14/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Frango assado c/batata-doce, arroz e feijão e salada de beterraba	Vitamina de frutas	Sopa de mandioquinha c/carne e vagem
15/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Salgado	Fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho de couve-flor e salada de cenoura	Salada de frutas c/aveia	Sopa de abóbora c/ frango e tomate

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528



# Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

## CARDÁPIO 3 - BERÇÁRIO II INTEGRAL

MATERNAL INTEGRAL (1 a 3 anos)

FEVEREIRO/2019

<b>Data</b>	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
<b>3ª Semana</b>					
18/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha	Fruta	Ovos cozidos c/legumes, arroz e feijão	Suco de frutas c/biscoito	Sopa de mandioca c/ carne
19/02 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Frango c/abóbora, arroz e feijão Salada de repolho	Vitamina de maracujá	Sopa de ervilha c/carne e legumes
20/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Salgado	Fruta	Feijão Nutritivo (feijão, beterraba, carne), arroz e salada de alface	Bolo c/suco de frutas	Sopa de batatas c/ frango e brócolis
21/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Fruta	Carne moída c/ chuchu cozido, arroz e feijão, salada de acelga	Vitamina de frutas	Sopa de cará c/frango e legumes
22/02 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Macarrão c/frango ao molho de abobrinha e salada de pepino	Pipoca	Sopa de fubá c/ Carne moída e cenoura
<b>4ª Semana</b>	<b>Desjejum</b>	<b>Colação</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
25/02 Segunda feira	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Fruta	Frango c/ mandioca, arroz e feijão, salada de tomate	Suco de frutas c/biscoito	Sopa de lentilhas c/Carne moída e legumes
26/02 Terça feira	Leite c/flocos de milho	Fruta	Carne em cubos c/legumes, arroz e feijão	Vitamina de manga	Sopa de fubá c/frango e couve
27/02 Quarta feira	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Fruta	Peixe c/alho-poró, purê de abóbora, arroz e feijão e salada de acelga	Arroz doce	Sopa de arroz c/ carne e legumes
28/02 Quinta feira	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Fruta	Frango c/quiabo, arroz e feijão, salada de cenoura	Vitamina de frutas	Sopa de mandioquinha c/carne e vagem
01/03 Sexta feira	Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha	Fruta	Macarrão c/carne em iscas ao molho de berinjela, salada de pepino	Salada de frutas c/aveia	Sopa de Ervilha c/ Carne cozida, chuchu e beterraba

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528

Avenida Sandra Maria, 66 – Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: [depae.seme@carapicuiiba.sp.gov.br](mailto:depae.seme@carapicuiiba.sp.gov.br)



## Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

## CARDÁPIO 3 - BERÇÁRIO II INTEGRAL

MATERNAL INTEGRAL (1 a 3 anos)

FEVEREIRO/2019

Informação Nutricional (média semanal)*											
Março	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1º Semana	734,00	26,17	114,99	17,94	13,77	284,29	114,88	479,37	9,98	82,29	5,34
2º Semana	706,8	26,9	117,2	16,0	13,4	250,9	220,9	466,0	10,0	82,3	5,3
3º Semana	718,9	26,3	119,0	17,0	13,0	402,9	105,0	464,5	10,1	84,7	5,4
4º Semana	701,1	26,9	118,5	14,8	13,6	326,9	95,3	467,6	10,2	81,0	5,6

\*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 3:

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutos poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Caso haja necessidade de adequação: Transferir a fruta da colação para a sobremesa no almoço;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

Eimy Ribeiro de Oliveira  
NUTRICIONISTA  
CRN-3 nº 29842

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Nilzete Cavilia CRN 33776 / Gabriela Bombardi CRN 49648 / Laura Santos CRN 25528

Avenida Sandra Maria, 66 – Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: [depae.seme@carapicuiiba.sp.gov.br](mailto:depae.seme@carapicuiiba.sp.gov.br)