



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

CARDÁPIO 5 - EMEI (4 a 5 anos)

FEVEREIRO / 2019

Unidade Escolar: _____

| <i>Data</i> | 04/02/19 | 05/02/19 | 06/02/19 | 07/02/19 | 08/02/19 |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| 1ª Semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Entrada Manhã/ Tarde | Leite c/achocolatado Biscoito salgado | Leite c/flocos de milho | Leite c/achocolatado Biscoito doce | Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina | Leite c/achocolatado Biscoito Rosquinha |
| Almoço | Omelete c/ tomate, arroz e feijão e abóbora cozida | Carne em cubos c/ batata, arroz e feijão e salada de beterraba | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de alface e fruta | Peixe c/pimentão, arroz e feijão e purê de mandioquinha e fruta | Macarrão ao molho c/carne moída ao molho de berinjela, salada de repolho e fruta |
| <i>Data</i> | 11/02/19 | 12/02/19 | 13/02/19 | 14/02/19 | 15/02/19 |
| 2ª Semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Entrada Manhã/ Tarde | Leite c/achocolatado Biscoito doce | Leite c/flocos de milho | Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha | Leite c/achocolatado Pão c/margarina | Leite c/achocolatado Biscoito salgado |
| Almoço | Frango em cubos c/legumes, arroz e feijão, salada de pepino | Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão e salada de tomate | Feijão preto c/ carne suína, arroz, couve refogada e farofa, fruta | Frango assado c/ batata doce, arroz e feijão e salada de beterraba, fruta | Macarrão c/carne em iscas ao molho de couve-flor, salada de cenoura e fruta |
| <i>Data</i> | 18/02/19 | 19/02/19 | 20/02/19 | 21/02/19 | 22/02/19 |
| 3ª Semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Entrada Manhã/ Tarde | Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha | Leite c/flocos de milho | Leite c/achocolatado Biscoito salgado | Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina | Leite c/achocolatado Biscoito doce |
| Almoço | Ovos cozidos c/ legumes, arroz e feijão | Frango c/ abóbora, arroz e feijão, salada de repolho | Feijão nutritivo (feijão, beterraba e carne), arroz e salada de alface, fruta | Carne moída c/ chuchu cozido, arroz e feijão, salada de acelga, fruta | Macarrão c/carne em iscas ao molho de abobrinha, salada de pepino e fruta |

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Nilzete Cavilla 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



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

CARDÁPIO 5 - EMEI (4 a 5 anos)

FEVEREIRO / 2019

| Data | 25/02/19 | 26/02/19 | 27/02/19 | 28/02/19 | 01/03/19 |
|-------------------------|---|--|--|--|---|
| 4° Semana | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Entrada Manhã/ Tarde | Leite c/achocolatado Biscoito salgado | Leite c/flocos de milho | Leite c/achocolatado Biscoito doce | Leite c/achocolatado Pão c/margarina | Leite c/achocolatado Biscoito rosquinha |
| Almoço | Frango c/ mandioca, arroz e feijão, salada de tomate | Carne em cubos c/ legumes, arroz e feijão | Peixe c/alho-poró, arroz e feijão e purê de abóbora, e fruta | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta | Macarrão c/carne em iscas ao molho de berinjela, salada de pepino e fruta |

| Informação Nutricional (média semanal)* | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|-----------|--------|-------------|------------|---------------|------------|
| FEVEREIRO | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Fibra (g) | Vitaminas | | Mineirais | | | |
| | | | | | | A (ug) | C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Magnésio (mg) | Zinco (mg) |
| 1° Semana | 422,0 | 15,6 | 66,4 | 10,6 | 5,0 | 245,0 | 40,0 | 308,0 | 7,0 | 43,0 | 3,6 |
| 2° Semana | 419,6 | 16,0 | 65,6 | 10,6 | 4,6 | 727,0 | 56,4 | 307,8 | 7,4 | 46,0 | 3,6 |
| 3° Semana | 422,3 | 16,8 | 65,8 | 11,0 | 4,5 | 254,3 | 43,3 | 303,0 | 8,3 | 46,3 | 4,3 |
| 4° Semana | 341,2 | 12,6 | 52,4 | 9,2 | 3,8 | 377,8 | 38,8 | 242,2 | 6,2 | 34,4 | 3,0 |

*O 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 5:

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 Hortifrutis 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. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;



Eimy Ribeiro de Oliveira
NUTRICIONISTA
CRN-3 n° 29842

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Nilzete Cavilla 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