



Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação

CARDÁPIO 6 - EMEF (6 a 10 anos) FEVEREIRO / 2019

Unidade Escolar: _____

Data	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
Data	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
Data	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



Table with 6 columns (Data, 25/02/19, 26/02/19, 27/02/19, 28/02/19, 01/03/19) and 3 rows (Entrada Manhã/Tarde, Almoço). It details the menu for the 4th week, including items like Leite c/achocolatado, Frango c/ mandioca, and Carne em cubos.

Table titled 'Informação Nutricional (média semanal)*' showing nutritional values for the 4th week. Columns include Energia (Kcal), Proteína (g), Carboidrato (g), Lipídio (g), Fibra (g), Vitaminas (A, C), and Mineirais (Cálcio, Ferro, Magnésio, Zinco).

*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 6:

- 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;

