

CARDÁPIO 5
EMEF (6 a 10 anos)
AGOSTO DE 2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
1ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira		Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Vitamina de frutas Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Rosquinha	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ chocolate Biscoito sequinhos
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Vitamina de frutas Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Rosquinha	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ chocolate Biscoito sequinhos
Almoço	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ervilha torta , arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Vitamina de frutas Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Rosquinha	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ chocolate Biscoito sequinhos
Almoço	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/cará, arroz e feijão, salada de alface	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne c/ batata doce, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta
Data	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Vitamina de frutas Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Rosquinha	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ chocolate Biscoito sequinhos
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Bobó de frango (mandioca), arroz e feijão, salada de couve- flor, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Silva CRN 48958

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaoescolar@educarapicuiiba.sp.gov.br



Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	529	18	75	18
2ª Semana	530	18	75	19
3ª Semana	529	18	75	18
4ª Semana	531	18	76	18

O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para cada faixa etária e no período em que as crianças permanecem na escola, atendendo assim, as exigências do Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N° 04 de março de 2026).

Orientações para o Cardápio

1. O uso do açúcar de adição não deve ultrapassar 7% das necessidades diárias do aluno, conforme especificado na ficha técnica da preparação;
2. O extrato de tomate deverá ser utilizado exclusivamente nas preparações descritas como "ao molho".
3. Nas preparações à base de carne bovina, frango ou peixe, utilizar legumes para proporcionar cor, sabor e valor nutricional.
4. Evitar o uso excessivo de sal e óleo nas preparações.
5. Uso de açúcar deve ser de acordo com a Ficha técnica da preparação;
6. Preparar a quantidade adequada de alimentos, de modo a evitar desperdícios.
7. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos atendidos.
8. Os itens de hortifrúti poderão sofrer alterações em função da sazonalidade e da disponibilidade dos produtos.
9. O cardápio poderá ser alterado em razão de intercorrências ou necessidades operacionais.