

# CARDÁPIO 9

## MATERNAL II INTEGRAL (3 a 4 anos)

AGOSTO/2026



CIDADE DE  
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Semana 1               | Desjejum                             | Almoço                                                                         | Lanche                               | Jantar                                      |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 03/08<br>Segunda-feira | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                     | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Carne c/ legumes, arroz e feijão            |
| 04/08<br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface, fruta                     | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Macarrão c/ frango ao molho de legumes      |
| 05/08<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta           | Salada de frutas c/ aveia            | Carne c/ cenoura, arroz e feijão            |
| 06/08<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta                     | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas        |
| 07/08<br>Sexta-feira   | Salada de frutas c/ aveia            | Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta             | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Peixe c/ batata, arroz e feijão             |
| Semana 2               | Desjejum                             | Almoço                                                                         | Lanche                               | Jantar                                      |
| 10/08<br>Segunda-feira | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                       | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Frango c/ cenoura, arroz e feijão           |
| 11/08<br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, salada de acelga, fruta               | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes |
| 12/08<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Feijoadina (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Salada de frutas c/ aveia            | Frango c/ legumes, arroz e feijão           |
| 13/08<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta      | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Carne c/ polenta, arroz e feijão            |
| 14/08<br>Sexta-feira   | Salada de frutas c/ aveia            | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta             | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Frango c/ batata, arroz e feijão            |

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

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

**CARDÁPIO 9**  
**MATERNAL II INTEGRAL (3 a 4 anos)**  
**AGOSTO/2026**



**CIDADE DE  
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Semana 3                      | Desjejum                             | Almoço                                                                         | Lanche                               | Jantar                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>17/08</b><br>Segunda-feira | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                     | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Carne suína refogada, farofa c/ legumes, arroz e feijão preto |
| <b>18/08</b><br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de alface, fruta                         | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Macarrão c/ frango ao molho de legumes                        |
| <b>19/08</b><br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta      | Salada de frutas c/ aveia            | Carne c/ polenta, arroz e feijão                              |
| <b>20/08</b><br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta                     | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Frango c/ chuchu, arroz e feijão                              |
| <b>21/08</b><br>Sexta-feira   | Salada de frutas c/ aveia            | Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta             | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Peixe c/ batata, arroz e feijão                               |
| Semana 4                      |                                      |                                                                                |                                      |                                                               |
| <b>24/08</b><br>Segunda-feira | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                      | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Escondidinho de Frango, arroz e feijão                        |
| <b>25/08</b><br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Pão c/ manteiga    | Frango c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                      | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes                   |
| <b>26/08</b><br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Rosquinha          | Feijoadina (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Salada de frutas c/ aveia            | Frango c/ legumes, arroz e feijão                             |
| <b>27/08</b><br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Bobó de frango (mandioca), arroz e feijão, salada de Couve-flor, fruta         | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado   | Carne c/ batata, arroz e feijão                               |
| <b>28/08</b><br>Sexta-feira   | Salada de frutas c/ aveia            | Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta            | Leite c/ cacau<br>Biscoito sequilhos | Frango c/ cenoura, arroz e feijão                             |

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

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

# CARDÁPIO 9

## MATERNAL II INTEGRAL (3 a 4 anos)

### AGOSTO/2026



**CIDADE DE  
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Informação Nutricional (média semanal)* |                |              |                 |             |           |        |             |            |
|-----------------------------------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|--------|-------------|------------|
|                                         | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Vitaminas |        | Mineirais   |            |
|                                         |                |              |                 |             | A (ug)    | C (mg) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) |
| 1º Semana                               | 730            | 27           | 110             | 27          | 600       | 250    | 520         | 7          |
| 2ª Semana                               | 735            | 27           | 114             | 28          | 620       | 300    | 523         | 7          |
| 3ª Semana                               | 732            | 27           | 112             | 27          | 610       | 280    | 520         | 7          |
| 4ª Semana                               | 736            | 27           | 115             | 28          | 620       | 290    | 522         | 7          |

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.

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

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