

CARDÁPIO 3

BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

JULHO/2024

UNIDADE ESCOLAR: _____



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
01/07 Segunda feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Sopa de ervilha, frango e legumes
02/07 Terça feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito salgado	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Leite integral s/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Sopa de macarrão, carne e legumes
03/07 Quarta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Feijoadinha (carne suína + feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Suco de frutas s/ açúcar Torta salgada	Sopa de batata, frango e legumes
04/07 Quinta feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Pão com margarina	Frango com purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Leite integral s/ açúcar Bolo de banana	Sopa de lentilha, carne e legumes
05/07 Sexta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Macarrão com carne desfiada ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta	Salada de frutas c/ aveia	Caldo Verde
Semana 2 e 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
08/07 A 19/07	RECESSO ESCOLAR			
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
22/07 a 24/07	FORMAÇÃO CONTINUADA			
25/07 Quinta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Carne com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Canja (arroz, frango e cenoura)
26/07 Sexta feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito sequilho	Macarrão com frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Sopa de fubá, carne e legumes

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e estagiários de nutrição: Alessa Alves e Guilherme Rodrigues

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaocarapicuib@gmail.com

CARDÁPIO 3

BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

JULHO/2024



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 5	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
29/07 Segunda feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Frango com cará, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Sopa de abóbora, carne e legumes
30/07 Terça feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito salgado	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite integral s/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Sopa de ervilha, frango e legumes
31/07 Quarta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Suco de frutas s/ açúcar Torta salgada	Sopa de macarrão, carne e legumes
01/08 Quinta feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Pão com margarina	Carne com abóbora, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Leite integral s/ açúcar Bolo de banana	Sopa de feijão, frango e legumes
02/08 Sexta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Macarrão com frango ao molho de vagem, salada de repolho, fruta	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de mandioca, carne e legumes

Informação Nutricional (média semanal)*

	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1° Semana	730,00	23,00	112,00	20,00	500,00	350,00	380,00	8,00
2°Semana	725,0	24,0	114,0	21,0	560,0	360,0	380,0	8,0
3°Semana	732,0	23,0	115,0	20,0	540,0	355,0	380,0	8,0

*A Informação nutricional do cardápio foi realizada com base nas porções recomendadas para as crianças, de acordo com cada faixa etária, conforme as exigências do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Resolução N°20, de 02 de Dezembro de 2020).

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e estagiários de nutrição: Alessa Alves e Guilherme Rodrigues

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaocarapicuib@gmail.com

CARDÁPIO 3

BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

JULHO/2024

Orientações para Cardápio 3 – BERÇÁRIO II e MATERNAL:

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro, leite com chocolate 43%);
2. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho";
3. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
4. Não utilizar sal e óleo em excesso;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício.
6. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
7. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.



**CIDADE DE
CARAPICUIBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528