

# CARDÁPIO 9 - CEMEI

## EMEI (5 A 6 ANOS)

### JULHO/2024

UNIDADE ESCOLAR: \_\_\_\_\_



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
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	Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão
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	Macarrão com carne ao molho de legumes, fruta
03/07 Quarta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Feijoadina (carne suína + feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Vitamina de frutas s/ açúcar Torta salgada	Escondidinho de frango, arroz e feijão
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	Carne c/ legumes, arroz c/ lentilha
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/ leite em pó	Omelete com legumes, arroz e feijão
Semana 2 e 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
08/07 A 19/07	<b>RECESSO ESCOLAR</b>			
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
22/07 a 24/07	<b>FORMAÇÃO CONTINUADA</b>			
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	Frango c/ cenoura, arroz e feijão
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	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta

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: [alimentacaocarapicuiuba@gmail.com](mailto:alimentacaocarapicuiuba@gmail.com)

**CARDÁPIO 9 - CEMEI**  
**EMEI (5 A 6 ANOS)**  
**JULHO/2024**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO

PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
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	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, tomate
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	Macarrão com frango ao molho de legumes, fruta
31/07 Quarta feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas s/ açúcar Torta salgada	Carne c/ legumes, arroz e feijão
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	Escondidinho de Frango, arroz c/ ervilha e cenoura
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/ leite em pó	Peixe c/ legumes, arroz e feijão

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1º Semana	425,00	12,00	65,00	12,00
2º Semana	429,0	13,0	61,0	12,0
3º Semana	428,0	12,0	560,0	12,0

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1º Semana	411,00	12,00	55,00	12,00
2º Semana	429,0	13,0	58,0	12,0
3º Semana	415,0	12,0	57,0	12,0

\*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: [alimentacaocarapicuiuba@gmail.com](mailto:alimentacaocarapicuiuba@gmail.com)

# CARDÁPIO 9 - CEMEI

## EMEI (5 A 6 ANOS)

### JULHO/2024


**Orientações para Cardápio 8 – BERÇÁRIO II e MATERNAL:**

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro);
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