

# CARDÁPIO 3

## MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 11 meses)

### NOVEMBRO/2025



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Data                       | 03/11                                                                 | 04/11                                                                       | 05/11                                                                           | 06/11                                                                          | 07/11                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1ªSemana                   | Segunda feira                                                         | Terça feira                                                                 | Quarta feira                                                                    | Quinta feira                                                                   | Sexta feira                                                         |
| <b>Entrada Manhã/Tarde</b> | Vitamina de frutas<br>Biscoito sequilho                               | Leite integral sem açúcar<br>Torta Salgada                                  | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Biscoito rosquinha                                | Leite integral s/ açúcar<br>Pão c/ margarina                                   | Vitamina de frutas<br>Biscoito salgado                              |
| <b>Almoço</b>              | Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta             | Carne c/ abóbora, arroz e feijão, salada de alface, fruta                   | Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta        | Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta        | Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta  |
| Data                       | 10/11                                                                 | 11/11                                                                       | 12/11                                                                           | 13/11                                                                          | 14/11                                                               |
| 2ªSemana                   | Segunda feira                                                         | Terça feira                                                                 | Quarta feira                                                                    | Quinta feira                                                                   | Sexta feira                                                         |
| <b>Entrada Manhã/Tarde</b> | Vitamina de frutas<br>Biscoito doce                                   | Leite integral sem açúcar<br>Bolo de maçã                                   | Vitamina de fruta<br>Biscoito sequilho                                          | Leite integral s/ açúcar<br>Pão c/ <b>requeijão caseiro*</b>                   | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito rosquinha                   |
| <b>Almoço</b>              | Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, Salada de tomate, fruta    | <b>Bobó de frango (mandioca)*</b> , arroz e feijão, salada de acelga, fruta | Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta                  | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta  |
| Data                       | 17/11                                                                 | 18/11                                                                       | 19/11                                                                           | 20/11                                                                          | 21/11                                                               |
| 3ªSemana                   | Segunda feira                                                         | Terça feira                                                                 | Quarta feira                                                                    | Quinta feira                                                                   | Sexta feira                                                         |
| <b>Entrada Manhã/Tarde</b> | Vitamina de frutas<br>Biscoito salgado                                | Leite integral sem açúcar<br>Torta Salgada                                  | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Biscoito doce                                     | <b>FERIADO</b>                                                                 | <b>PONTO FACULTATIVO</b>                                            |
| <b>Almoço</b>              | Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta       | Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de alface, fruta                      | Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta              |                                                                                |                                                                     |
| Data                       | 24/11                                                                 | 25/11                                                                       | 26/11                                                                           | 27/11                                                                          | 28/11                                                               |
| 4ªSemana                   | Segunda feira                                                         | Terça feira                                                                 | Quarta feira                                                                    | Quinta feira                                                                   | Sexta feira                                                         |
| <b>Entrada Manhã/Tarde</b> | Vitamina de frutas<br>Biscoito rosquinha                              | Leite integral sem açúcar<br>Bolo de banana                                 | Vitamina de fruta<br>Biscoito salgado                                           | Leite integral s/ açúcar<br>Pão c/ <b>geleia diet*</b>                         | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito doce                        |
| <b>Almoço</b>              | Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, Salada de beterraba, fruta | Frango c/ Inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                   | Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Frango c/ <b>creme de espinafre*</b> , arroz e feijão, salada de tomate, fruta | Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta |

\* TESTE DE ACEITABILIDADE

# CARDÁPIO 3

## MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 11 meses)

### NOVEMBRO/2025



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) |
| 1ª Semana                               | 320,00         | 11,00        | 47,00           | 11,00       | 150,00    | 16,00  | 200,00      | 4,00       |
| 2ª Semana                               | 318,00         | 11,00        | 48,00           | 12,00       | 120,00    | 18,00  | 200,00      | 4,00       |
| 3ª Semana                               | 320,0          | 11,0         | 18,0            | 12,0        | 180,0     | 20,0   | 200,0       | 5,0        |
| 4ª Semana                               | 319,0          | 11,0         | 49,0            | 12,0        | 140,0     | 15,0   | 200,0       | 4,0        |

#### 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.

*Andreza Silva*  
Andreza Silva  
NUTRICIONISTA  
CRN 48958

*Laura Santos*  
Laura Santos  
Nutricionista  
CRN- 3 nº 25528