

CARDÁPIO 4

EMEI (4 anos a 5 anos)

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
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ abóbora, arroz e feijão, salada de alface	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
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito doce	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito sequilho	Leite com chocolate Pão c/ requeijão caseiro*	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito rosquinha
Almoço	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, Salada de tomate	Bobó de frango (mandioca)* , arroz e feijão, salada de acelga	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
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito salgado	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito doce	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de alface	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
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito rosquinha	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito doce
Almoço	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, Salada de beterraba	Frango c/ Inhame, arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão- preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ creme de espinafre* , arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

* TESTE DE ACEITABILIDADE

CARDÁPIO 4
EMEI (4 anos a 5 anos)
NOVEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Informação Nutricional (média semanal)*

	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1º Semana	510,00	18,00	78,00	18,00
2º Semana	515,0	18,0	80,0	19,0
3º Semana	514,0	18,0	79,0	18,0
4º Semana	518,0	18,0	80,0	19,0

Orientações para Cardápio 4 - EMEI

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


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 nº 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958