

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 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 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
NOVEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

<i>Informação Nutricional (média semanal)*</i>				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1° Semana	515,00	18,00	79,00	19,00
2° Semana	520,0	18,0	80,0	19,0
3° Semana	518,0	18,0	78,0	18,0
4° Semana	519,0	18,0	80,0	19,0

Orientações para Cardápio 5 - EMEF

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