

**CARDÁPIO 8 - CEMEI**  
**EMEI - 4 A 5 ANOS**  
**NOVEMBRO/2025**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| PERÍODO DA MANHÃ       |                                                                  |                                                                                 | PERÍODO DA TARDE                               |                                                    |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Semana 1               | Desjejum                                                         | Almoço                                                                          | Lanche                                         | Jantar                                             |
| 03/11<br>Segunda-feira | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito sequinho                    | Frango com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                      | Vitamina de frutas com biscoito doce           | Carne c/ cenoura, arroz e feijão                   |
| 04/11<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito salgado                  | Carne c/ abóbora, arroz e feijão, salada de alface, fruta                       | Leite integral s/ açúcar<br>Torta salgada      | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta      |
| 05/11<br>Quarta-feira  | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito rosquinha                   | Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada brócolis, fruta           | Salada de fruta c/ leite em pó                 | Frango c/ polenta, arroz e feijão                  |
| 06/11<br>Quinta-feira  | Vitamina de frutas s/ açúcar<br>Pão c/ margarina                 | Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta         | Leite integral s/ açúcar<br>Bolo de maça       | Carne c/ legumes, arroz c/ ervilhas                |
| 07/11<br>Sexta-feira   | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito doce                        | Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta              | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ margarina | Peixe c/ batata, arroz e feijão                    |
| Semana 2               | Desjejum                                                         | Almoço                                                                          | Lanche                                         | Jantar                                             |
| 10/11<br>Segunda-feira | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito sequinho                    | Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta              | Vitamina de frutas com biscoito rosquinha      | Ovo cozido c/ batata e cenoura, arroz e feijão     |
| 11/11<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito salgado                  | Bobó de Frango (mandioca), arroz e feijão, salada de acelga, fruta              | Leite Integral s/ açúcar<br>Torta salgada      | Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta |
| 12/11<br>Quarta-feira  | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito rosquinha                   | Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Salada de fruta c/ leite em pó                 | Frango c/ batata, arroz e feijão                   |
| 13/11<br>Quinta-feira  | Vitamina de frutas s/ açúcar<br>Pão c/ <b>requeijão caseiro*</b> | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta                   | Leite integral s/ açúcar<br>Bolo de banana     | Carne c/ legumes, arroz c/ lentilha                |
| 14/11<br>Sexta-feira   | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito doce                        | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta              | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ margarina | Frango c/cenoura, arroz e feijão                   |

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiária de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

**CARDÁPIO 8 - CEMEI**  
**EMEI - 4 A 5 ANOS**  
**NOVEMBRO/2025**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| PERÍODO DA MANHÃ       |                                                  |                                                                                | PERÍODO DA TARDE                               |                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Semana 3               | Desjejum                                         | Almoço                                                                         | Lanche                                         | Jantar                                                    |
| 17/11<br>Segunda-feira | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito sequinho    | Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                | Vitamina de frutas com biscoito doce           | Carne suína, virado de couve, arroz e feijão-preto, fruta |
| 18/11<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito salgado  | Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta                      | Leite Integral s/ açúcar<br>Torta salgada      | Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta                  |
| 19/11<br>Quarta-feira  | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito rosquinha   | Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta             | Salada de fruta c/ leite em pó                 | Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão                    |
| 20/11<br>Quinta-feira  | FERIADO                                          |                                                                                | FERIADO                                        |                                                           |
| 21/11<br>Sexta-feira   | PONTO FACULTATIVO                                |                                                                                | PONTO FACULTATIVO                              |                                                           |
| Semana 4               | Desjejum                                         | Almoço                                                                         | Lanche                                         | Jantar                                                    |
| 24/11<br>Segunda-feira | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito sequinho    | Carne com polenta, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta                  | Vitamina de frutas com biscoito rosquinha      | Frango c/ legumes, arroz e feijão                         |
| 25/11<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas c/ aveia<br>Biscoito salgado  | Frango c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                      | Leite integral s/ açúcar<br>Torta salgada      | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta             |
| 26/11<br>Quarta-feira  | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito rosquinha   | Feijoadina (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Salada de fruta c/ leite em pó                 | Frango c/ batata, arroz e feijão                          |
| 27/11<br>Quinta-feira  | Vitamina de frutas s/ açúcar<br>Pão c/ margarina | Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de tomate, fruta          | Leite integral s/ açúcar<br>Bolo de banana     | Carne c/ legumes, arroz e feijão                          |
| 28/11<br>Sexta-feira   | Leite integral s/ açúcar<br>Biscoito doce        | Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta            | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ margarina | Carne suína, virado de couve, arroz e feijão-preto, fruta |

\* Teste de aceitabilidade

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiária de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: [alimentacaocarapicuiuba@gmail.com](mailto:alimentacaocarapicuiuba@gmail.com)

**CARDÁPIO 8 - CEMEI**  
**EMEI - 4 A 5 ANOS**  
**NOVEMBRO/2025**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

**MANHÃ**

| <b>Informação Nutricional (média semanal)*</b> |                       |                     |                        |                    |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
|                                                | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 1º Semana                                      | 428,00                | 12,00               | 65,00                  | 12,00              |
| 2º Semana                                      | 429,0                 | 13,0                | 61,0                   | 12,0               |
| 3º Semana                                      | 430,0                 | 12,0                | 56,0                   | 12,0               |
| 4º Semana                                      | 429,0                 | 13,0                | 59,0                   | 12,0               |

**TARDE**

| <b>Informação Nutricional (média semanal)*</b> |                       |                     |                        |                    |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
|                                                | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 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               |
| 4º Semana                                      | 420,0                 | 13,0                | 58,0                   | 12,0               |

**Orientações para Cardápio 8**

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;

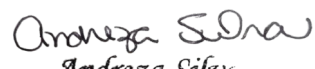
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;

6. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;

7. Os itens de Hortifrutos poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;

8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.

  
**Laura Santos**  
Nutricionista  
CRN- 3 n° 25528

  
**Andreza Silva**  
NUTRICIONISTA  
CRN 48958

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiária de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: [alimentacaocarapicuiuba@gmail.com](mailto:alimentacaocarapicuiuba@gmail.com)