

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
FEVEREIRO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	02/02 Segunda feira	03/02 Terça feira	04/02 Quarta feira	05/02 Quinta feira	06/02 Sexta feira
1°Semana					
Entrada Manhã/Tarde					Leite c/ chocolate Biscoito
Almoço	Recesso	Recesso	Parada Pedagógica	Parada Pedagógica	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	09/02 Segunda feira	10/02 Terça feira	11/02 Quarta feira	12/02 Quinta feira	13/02 Sexta feira
2°Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Salada de frutas c/ leite em pó	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Pipoca
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/cenoura, arroz e feijão, salada de alface	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne em iscas c/ chuchu, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta
Data	16/02 Segunda feira	17/02 Terça feira	18/02 Quarta feira	19/02 Quinta feira	20/02 Sexta feira
3°Semana					
Entrada Manhã/Tarde			Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Canjica
Almoço	Ponto facultativo	Ponto facultativo	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, fruta	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta
Data	23/02 Segunda feira	24/02 Terça feira	25/02 Quarta feira	26/02 Quinta feira	27/02 Sexta feira
4°Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Salada de frutas c/ leite em pó	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate Biscoito
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de acelga	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne moída c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve flor, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

**CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
FEVEREIRO/2026**



**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>
1º Semana	530	18	73	17
2º Semana	526	18	72	17
3º Semana	532	18	71	17
4º Semana	529	18	73	17

Orientações para Cardápio

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
 Andreza Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN 48958

**CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
FEVEREIRO/2026**



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO