

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



Data	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04
1ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	FERIADO	FERIADO
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		
Data	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ Inhame, arroz e feijão, salada de acelga	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 abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	13/04	14/04	15/04	16/04	17/04
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Pipoca
Almoço	Frango c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface	Lombo Suíno assado, virado de couve, arroz e feijão, Salada de vinagrete, 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	20/04	21/04	22/04	23/04	24/04
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	FERIADO	FERIADO	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço			Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de brócolis, salada de repolho, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Silva CRN 48958

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



Data	27/04 Segunda feira	28/04 Terça feira	29/04 Quarta feira	30/04 Quinta feira	01/05 Sexta feira
5ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	FERIADO
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Lagarto recheado c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	


O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para cada faixa etária e no período em que as crianças permanecem na escola, atendendo assim, as exigências do Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N° 04, de março de 2026).

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	529	18	72	18
2ª Semana	530	18	73	17
3ª Semana	526	18	72	17
4ª Semana	532	18	71	19
5ª 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;


Laura Santos
 Nutricionista
 CRN- 3 n° 25528


Andreza Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN 48958

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



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO