

CARDÁPIO 10
ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
 EDUCAÇÃO

| Semana 1 | Desjejum | Almoço | | Lanche | Jantar |
|-------------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| 02/03 Segunda-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Carne Moída c/ cenoura, arroz e feijão, fruta |
| 03/03 Terça-feira | Leite c/ Flocos de milho | Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta | | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta |
| 04/03 Quarta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | | Leite c/ flocos de milho | Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta |
| 05/03 Quinta-feira | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Escondidinho de carne, arroz c/ lentilha, fruta |
| 06/03 Sexta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta | | Leite c/ chocolate Biscoito | Frango c/ Legumes, arroz e feijão, fruta |
| Semana 2 | Desjejum | Almoço | | Lanche | Jantar |
| 09/03 Segunda-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Carne Suína refogada c/ pimentão e tomate, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta |
| 10/03 Terça-feira | Leite c/ Flocos de milho | Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta | | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta |
| 11/03 Quarta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta | | Leite c/ flocos de milho | Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta |
| 12/03 Quinta-feira | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Carne em iscas c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas, fruta |
| 13/03 Sexta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta | | Leite c/ chocolate Biscoito | Peixe c/ Legumes, arroz e feijão, fruta |

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

CARDÁPIO 10
ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
 EDUCAÇÃO

| Semana 3 | Desjejum | Almoço | | Lanche | Jantar |
|------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| 16/03 Segunda-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Carne em isca acebolada, cenoura cozida, arroz e feijão, fruta |
| 17/03 Terça-feira | Leite c/ Flocos de milho | Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de alface, fruta | | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta |
| 18/03 Quarta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | | Leite c/ flocos de milho | Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta |
| 19/03 Quinta-feira | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta |
| 20/03 Sexta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta | | Leite c/ chocolate Biscoito | Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta |
| Semana 4 | | | | | |
| 23/03 Segunda-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | | Leite c/ Flocos de milho | Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão, fruta |
| 24/03 Terça-feira | Leite c/ Flocos de milho | Peixe c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta | | Leite c/ chocolate Biscoito | Canja (arroz, frango e cenoura), fruta |
| 25/03 Quarta-feira | Vitamina de fruta Biscoito | Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta | | Vitamina de fruta Biscoito | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta |
| 26/03 Quinta-feira | FERIADO | | | | |
| 27/03 Sexta-feira | PONTO FACULTATIVO | | | | |

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

CARDÁPIO 10

ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

| Informação Nutricional (média semanal)* | | | | |
|--|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 1° Semana | 430,00 | 15,00 | 66,00 | 15,00 |
| 2°Semana | 432,0 | 15,0 | 65,0 | 16,0 |
| 3°Semana | 428,0 | 15,0 | 66,0 | 15,0 |
| 4°Semana | 429,0 | 15,0 | 65,0 | 15,0 |
| 5°Semana | 430,0 | 15,0 | 66,0 | 15,0 |


| Informação Nutricional (média semanal)* | | | | |
|--|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 1° Semana | 419,00 | 14,00 | 65,00 | 14,00 |
| 2°Semana | 420,0 | 14,0 | 64,0 | 15,0 |
| 3°Semana | 421,0 | 14,0 | 65,0 | 14,0 |
| 4°Semana | 419,0 | 14,0 | 64,0 | 14,0 |
| 5°Semana | 420,0 | 14,0 | 65,0 | 14,0 |

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° 06, de 08 de maio de 2020).

Orientações para o Cardápio

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite integral);
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 Hortifrutis 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 e Andreza Santos CRN 48958