

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



Data	04/05 Segunda feira	05/05 Terça feira	06/05 Quarta feira	07/05 Quinta feira	08/05 Sexta feira
1ª Semana					
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/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, Salada de alface	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/quiabo , arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ almôndegas ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta
Data	11/05 Segunda feira	12/05 Terça feira	13/05 Quarta feira	14/05 Quinta feira	15/05 Sexta feira
2ª Semana					
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	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ Mandioca arroz e feijão, Salada de acelga	Peixe c/ purê de batata, 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	18/05 Segunda feira	19/05 Terça feira	20/05 Quarta feira	21/05 Quinta feira	22/05 Sexta feira
3ª Semana					
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/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Empanado de frango, purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de alface	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	25/05 Segunda feira	26/05 Terça feira	27/05 Quarta feira	28/05 Quinta feira	29/05 Sexta feira
4ª Semana					
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/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, Salada de acelga	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Carne c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta

CARDÁPIO 5

EMEF (6 anos a 10 anos)

MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO


Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	532	18	78	18
2ª Semana	530	18	77	18
3ª Semana	535	18	80	19
4ª Semana	534	18	79	19

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).

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.


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528

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

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaoescolar@educarapicuiiba.sp.gov.br