

CARDÁPIO 8 - MISTAS

EMEI (4 à 5 anos)

MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
04/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
05/05 Terça-feira	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de fruta	Macarrão c/ carne ao molho de legumes
06/05 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Frango c/ polenta, arroz e feijão
07/05 Quinta-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de frutas	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Carne c/ legumes, arroz c/ lentilha, fruta
08/05 Sexta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, Salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Escondidinho de Frango, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
11/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, fruta
12/05 Terça-feira	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de fruta	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
13/05 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Carne c/ legumes, arroz e feijão
14/05 Quinta-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de frutas	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilha, fruta
15/05 Sexta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Peixe c/ batata, arroz e feijão, fruta

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

CARDÁPIO 8 - MISTAS

EMEI (4 à 5 anos)

MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
18/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
19/05 Terça-feira	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Frango c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de fruta	Macarrão c/ carne ao molho de legumes
20/05 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Frango c/ polenta, arroz e feijão
21/05 Quinta-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de frutas	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
22/05 Sexta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Frango c/ batata, arroz e feijão
Semana 4				
25/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, fruta
26/05 Terça-feira	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Carne c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de fruta	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
27/05 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, beterraba, fruta	Suco de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Carne c/ legumes, arroz e feijão
28/05 Quinta-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de frutas	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Batata doce	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
29/05 Sexta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Peixe c/ legumes, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - MISTAS
EMEI (4 à 5 anos)
MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO


Informação Nutricional (média semanal)*				
	(Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (G)
1° Semana	423,00	14,00	65,00	15,00
2° Semana	425,0	15,0	66,0	14,0
3° Semana	427,0	15,0	67,0	16,0
4° Semana	425,0	15,0	66,0	15,0

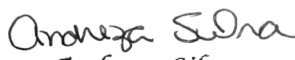
Informação Nutricional (média semanal)*				
	(Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
1° Semana	412,00	12,00	59,00	13,00
2° Semana	420,0	12,0	57,0	12,0
3° Semana	415,0	12,0	58,0	12,0
4° Semana	420,0	13,0	58,0	12,0

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 Nº 04 de março de 2026).

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 nº 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958

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