

CARDÁPIO 10
EMEI (4 a 5 anos)
MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
 EDUCAÇÃO

	MANHÃ		TARDE	
Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
04/05 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz e feijão
05/05 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
06/05 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ chuchu, arroz e feijão, fruta
07/05 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ legumes, arroz c/ lentilha
08/05 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, Salada de pepino, fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Escondidinho de Frango, arroz e feijão, fruta
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
11/05 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa
12/05 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
13/05 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Leite c/ flocos de milho	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
14/05 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilha
15/05 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Peixe c/ batata, arroz e feijão, fruta

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

CARDÁPIO 10
EMEI (4 a 5 anos)
MAIO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
 EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
18/05 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ cenoura, arroz e feijão
19/05 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
20/05 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
21/05 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ legumes, arroz e feijão
22/05 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta
Semana 4				
25/05 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa
26/05 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Carne c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
27/05 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, beterraba, fruta	Leite c/ flocos de milho	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
28/05 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ cenoura, arroz e feijão
29/05 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, 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

MANHÃ

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
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

TARDE


Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
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

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 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