

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

| MANHÃ | | | TARDE | |
|------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| Semana 1 | Desjejum | Almoço | Lanche | Jantar |
| 06/07 Segunda-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | Leite c/ Flocos de milho | Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta |
| 07/07 Terça-feira | Leite c/ Flocos de milho | Carne c/ Mandioca, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta | Vitamina de frutas Biscoito | Frango c/ polenta, arroz e feijão |
| 08/07 Quarta-feira | Vitamina de frutas Biscoito | Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta | Leite c/ chocolate Biscoito | Carne suína c/ legumes, arroz e feijão, fruta |
| 09/07 Quinta-feira | Recesso escolar | | | |
| 10/07 Sexta-feira | Recesso escolar | | | |
| Semana 2 e 3 | Desjejum | Almoço | Lanche | Jantar |
| 13/07 a 24/07/26 | Recesso escolar | | | |
| Semana 4 | Desjejum | Almoço | Lanche | Jantar |
| 27/07 Segunda-feira | Parada Pedagógica | | | |
| 28/07 Terça-feira | Leite c/ chocolate Biscoito | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta | Vitamina de frutas Biscoito | Macarrão c/ frango ao molho de legumes |
| 29/07 Quarta-feira | Leite c/ Flocos de milho | Feijoadilha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Carne moída c/ cenoura, 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)



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

| | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|--|--|--------------------------------|---|
| 30/07 Quinta-feira | Vitamina de frutas Biscoito | Frango c/ Mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta | | Leite c/ Flocos de milho | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta |
| 31/07 Sexta-feira | Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga | Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta | | Vitamina de frutas Biscoito | Escondidinho de frango, arroz e feijão |

MANHÃ


| 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 |

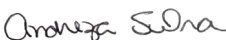
TARDE

| 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 |

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