

CARDÁPIO 5
EMEF (5 a 10 anos)
JULHO/2026



Data	06/07 Segunda feira	07/07 Terça feira	08/07 Quarta feira	09/07 Quinta feira	10/07 Sexta feira
1ª Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de frutas Biscoito	Recesso escolar	Recesso escolar
Almoço	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de beterraba	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta		
Data	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
	Recesso escolar				
Data	20/07	21/07	22/07	23/07	24/07
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
	Recesso escolar				
Data	27/07	28/07	29/07	30/07	31/07
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Parada Pedagógica	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga
Almoço		Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Feijoadinho (carne suína c feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 5

EMEF (5 a 10 anos)

JUNHO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

<i>Informação Nutricional (média semanal)*</i>				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1ª Semana	529	18	72	18
2ª Semana	530	18	73	17

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
Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48959

Laura Santos
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