



# Prefeitura de Carapicuíba

Secretaria de Educação



## CARDÁPIO 4 - EMEI e EMEF

DEZEMBRO / 2017

Data	04/12/17 Segunda-feira	05/12/17 Terça-feira	06/12/17 Quarta-feira	07/12/17 Quinta-feira	08/12/17 Sexta-feira
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ achocolatado Biscoito doce	Leite c/ achocolatado Bisnaguinha c/ margarina	Leite c/ achocolatado Biscoito Rosquinha
<b>Almoço</b>	Omelete c/vagem, arroz e feijão, salada de tomate e suco de fruta	Macarrão c/Carne Cubos e berinjela ao molho, salada de pepino e suco de fruta	Empanado de Peixe, arroz c/cenoura, feijão, salada de acelga e fruta	Frango c/mandioquinha, arroz e feijão, salada de couve e fruta	Carne Moída c/batata, arroz e feijão, salada de beterraba e fruta
<b>Energia (Kcal/dia)</b>	484,97 Kcal	567,09 Kcal	459,54 Kcal	484,31 Kcal	481,12 Kcal
Data	11/12/17	12/12/17	13/12/17	14/12/17	15/12/17
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	Leite c/ achocolatado Biscoito Doce	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	Leite c/ achocolatado Pão c/ margarina	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ achocolatado Bolinho Individual
<b>Almoço</b>	Empanado de Frango, arroz e feijão, abobrinha refogada e suco de fruta	Carne em Iscas, arroz e feijão, farofa de legumes, salada de repolho e suco de fruta	Peixe c/pimentão e tomate, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta	Macarrão c/Carne Moída e Couve Flor ao molho, salada de alface e fruta	Frango Assado, Purê de Batata, arroz, feijão, salada de tomate e fruta
<b>Energia (Kcal/dia)</b>	503,75 Kcal	528,45 Kcal	463,78 Kcal	469,70 Kcal	471,87 Kcal
Data	18/12/17	19/12/17	20/12/17	21/12/17	22/12/17
<b>Entrada Manhã/Tarde</b>	Leite c/ achocolatado Biscoito Doce	Leite c/ flocos de milho	Leite c/ achocolatado Biscoito salgado	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	
<b>Almoço</b>	Ovo Cozido c/batata e cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Macarrão ao Molho c/Frango desfiado, salada de beterraba e suco de fruta	Carne em cubos c/abóbora, arroz e feijão e salada de acelga e fruta		
<b>Energia (Kcal/dia)</b>	455,69 Kcal	481,91 Kcal	458,74 Kcal		



**Prefeitura de Carapicuíba**

Secretaria de Educação



## **CARDÁPIO 4 - EMEI e EMEF**

### **DEZEMBRO / 2017**

#### **Orientações:**

- 1. O molho 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 e óleo em excesso;**
- 4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;**
- 5. Informar ao DEPAE se qualidade e quantidade de alimentos é suficiente e se estão de acordo com a requisição;**
- 6. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;**
- 7. O cardápio pode sofrer alterações sem aviso prévio.**
- 7. \*O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período parcial e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).**