

CARDÁPIO 1

BERÇÁRIO I (6 MESES A 11 MESES) INTEGRAL E PARCIAL

OUTUBRO/2025



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
06/10 Segunda-feira	Fórmula láctea	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
07/10 Terça-feira	Fórmula láctea	Omelete de forno c/ cenoura, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de fubá c/ frango desfiado e legumes
08/10 Quarta-feira	Fórmula láctea	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão-preto, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne moída c/legumes, papa de arroz e feijão
09/10 Quinta-feira	Fórmula láctea	Carne desfiada c/ purê de mandioquinha, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Canja (arroz, frango desfiado e cenoura)
10/10 Sexta-feira	Fórmula láctea	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e berinjela, fruta	Fórmula láctea, fruta	Ovos c/ batata e cenoura, papa de arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
13/10 Segunda-feira	Fórmula láctea	Carne moída c/ polenta, papa de arroz e feijão, salada de beterraba cozida, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão preto
14/10 Terça-feira	Fórmula láctea	Frango desfiado c/ inhame, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de macarrão, Carne desfiada e legumes
15/10 Quarta-feira	Ponto facultativo			
16/10 Quinta-feira	Fórmula láctea	Frango desfiado c/ quiabo, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de Lentilha c/ carne desfiada e legumes
17/10 Sexta-feira	Fórmula láctea	Sopa de macarrão c/ carne moída e vagem, fruta	Fórmula láctea, fruta	Frango desfiado c/ legumes, papa de arroz e feijão

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

CARDÁPIO 1

BERÇÁRIO I (6 MESES A 11 MESES) INTEGRAL E PARCIAL

OUTUBRO/2025



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
20/10 Segunda-feira	Fórmula láctea	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne moída c/ legumes, papa de arroz e feijão
21/10 Terça-feira	Fórmula láctea	Omelete de forno c/ cenoura, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de fubá c/ Frango desfiado e legumes
22/10 Quarta-feira	Fórmula láctea	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão-preto, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
23/10 Quinta-feira	Fórmula láctea	Carne desfiada c/ mandioca, papa de arroz e feijão, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de ervilha c/ frango desfiado e legumes
24/10 Sexta-feira	Fórmula láctea	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e abobrinha, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne Suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
27/10 Segunda-feira	Ponto facultativo			
28/10 Terça-feira	Feriado			
29/10 Quarta-feira	Fórmula láctea	Frango desfiado com polenta, papa de arroz e feijão, salada de couve-flor cozida, fruta	Fórmula láctea, fruta	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
30/10 Quinta-feira	Fórmula láctea	Carne desfiada c/ cenoura, papa de arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Fórmula láctea, fruta	Sopa de feijão c/ frango desfiado e legumes
31/10 Sexta-feira	Fórmula láctea	Sopa de macarrão c/ carne moída e chuchu, fruta	Fórmula láctea, fruta	Peixe desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

CARDÁPIO 1

BERÇÁRIO I (6 MESES A 11 MESES) INTEGRAL E PARCIAL

OUTUBRO/2025



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1ª Semana	520,00	18,00	112,00	14,00	380,00	85,00	250,00	7,0
2ª Semana	515,0	18,0	114,0	15,0	370,0	87,0	260,0	7,0
3ª Semana	518,0	18,0	115,0	14,0	420,0	83,0	240,0	7,0
4ª Semana	516,0	18,0	113,0	16,0	450,0	85,0	260,0	7,0

Orientações para Cardápio 1

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro);
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.

Andreza Silva
Andreza Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN 48958

Laura Santos
Laura Santos
 Nutricionista
 CRN- 3 nº 25528

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaocarapicuiuba@gmail.com