

CARDÁPIO 3

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 4 anos)

OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	06/10 Segunda-feira	07/10 Terça-feira	08/10 Quarta-feira	09/10 Quinta-feira	10/10 Sexta-feira
1ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Vitamina de frutas c/ aveia Torta salgada	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce
Almoço	Frango com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Carne c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta
Data	13/10 Segunda-feira	14/10 Terça-feira	15/10 Quarta-feira	16/10 Quinta-feira	17/10 Sexta-feira
2ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Suco de frutas Biscoito sequinhos	Vitamina de frutas Biscoito rosquinhas	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Bolinho individual	Suco de frutas Pão c/ patê de frango*
Almoço	Carne moída ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Frango c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	20/10 Segunda-feira	21/10 Terça-feira	22/10 Quarta-feira	23/10 Quinta-feira	24/10 Sexta-feira
3ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Vitamina de frutas c/ aveia Torta salgada	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	27/10 Segunda-feira	28/10 Terça-feira	29/10 Quarta-feira	30/10 Quinta-feira	31/10 Sexta-feira
4ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce
Almoço			Frango com polenta, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 3
MATERNAL PARCIAL (2 anos a 4 anos)
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	315,00	11,00	47,00	11,00	150,00	16,00	200,00	4,00
2ª Semana	318,00	11,00	48,00	12,00	120,00	18,00	200,00	4,00
3ª Semana	320,0	11,0	47,0	11,0	180,0	20,0	200,0	5,0
4ª Semana	315,0	11,0	49,0	12,0	140,0	15,0	200,0	4,0

Orientações para Cardápio 3 - MATERNAL:

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro, leite com chocolate 43%);

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 nº 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958