

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
1ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface	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	14/10	15/10	16/10	17/10
2ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Pipoca c/ suco de frutas	Leite c/ Flocos de milho	Ponto facultativo	Leite c/ chocolate Bolinho individual	Salada de frutas com leite em pó
Almoço	Carne moída c/ polenta, arroz e feijão, Salada de beterraba	Frango c/ Inhame, arroz e feijão, salada de acelga		Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Cachorro quente c/ suco de frutas
Data	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
3ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito doce
Almoço	Frango c/batata, arroz e feijão, salada de tomate	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface	Lombo suíno temperado e recheado, virado de couve, arroz e feijão preto, 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	28/10	29/10	30/10	31/10
4ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Ponto facultativo	Feriado	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço			Empanado de frango com polenta, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Carne com Cenoura cozida, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne desfiada ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1º Semana	515,00	18,00	80,00	19,00
2ª Semana	512,0	18,0	80,0	19,0
3ª Semana	508,0	18,0	78,0	18,0
4ª Semana	510,0	18,0	77,0	19,0

Orientações para Cardápio 5 – EMEI

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.


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 nº 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958