

CARDÁPIO 8 - CEMEI
EMEI - 5 A 6 ANOS
OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
06/10 Segunda-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Escondidinho de Frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas com biscoito doce	Carne c/ polenta, arroz e feijão
07/10 Terça-feira	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
08/10 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Carne moída c/ legumes, arroz e feijão
09/10 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Pão c/margarina	Carne c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Leite integral s/ açúcar Bolo de maça	Frango c/ legumes, arroz e feijão
10/10 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas c/ aveia Bisnaguinha c/ margarina	Ovos c/ batata e cenoura, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
13/10 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito sequilhos	Carne moída ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de frutas Biscoito sequilhos	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, virado de couve, fruta
14/10 Terça-feira	Vitamina de frutas Biscoito doce	Frango c/ inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas Biscoito rosquinhas	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
15/10 Quarta-feira	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	
16/10 Quinta-feira	Vitamina de frutas Bolinho individual	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas Bolinho individual	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
17/10 Sexta-feira	Vitamina de frutas Pão c/ patê de frango	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas Pão c/ patê de frango	Frango c/ legumes, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - CEMEI
EMEI - 5 A 6 ANOS
OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
20/10 Segunda-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas com biscoito doce	Carne moída c/ polenta, arroz e feijão
21/10 Terça-feira	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
22/10 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Feijoadinho (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Carne c/ legumes, arroz e feijão
23/10 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Pão c/ margarina	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Leite integral s/ açúcar Bolo de maça	Frango c/ cenoura, arroz c/ feijão, fruta
24/10 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas c/ aveia Bisnaguinha c/ margarina	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
27/10 Segunda-feira	PONTO FACULTATIVO		PONTO FACULTATIVO	
28/10 Terça-feira	FERIADO		FERIADO	
29/10 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Frango com polenta, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Carne c/ legumes, arroz e feijão
30/10 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Pão c/ margarina	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite integral s/ açúcar Bolo de banana	Frango c/ legumes, arroz e feijão
31/10 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas c/ aveia Bisnaguinha c/ margarina	Peixe c/ batata, arroz e feijão

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



<i>Informação Nutricional (média semanal)*</i>				
	<i>(Kcal)</i>	<i>PTN (g)</i>	<i>CHO (g)</i>	<i>LIP (G)</i>
1° Semana	423,00	14,00	65,00	15,00
2°Semana	425,0	15,0	66,0	14,0
3°Semana	427,0	15,0	67,0	16,0
4°Semana	425,0	15,0	66,0	15,0

<i>Informação Nutricional (média semanal)*</i>				
	<i>(Kcal)</i>	<i>PTN (g)</i>	<i>CHO (g)</i>	<i>LIP (g)</i>
1° Semana	412,00	12,00	59,00	13,00
2°Semana	420,0	12,0	57,0	12,0
3°Semana	415,0	12,0	58,0	12,0
4°Semana	420,0	13,0	58,0	12,0

Orientações para Cardápio 8

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 n° 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958