

CARDÁPIO 1
BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 a 11 meses)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
02/03 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne Moída c/ cenoura, papa de arroz e feijão
03/03 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ Inhame, papa de arroz e feijão, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de fubá c/frango desfiado e legumes
04/03 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão preto, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Escondidinho de frango desfiado, papa de arroz e feijão
05/03 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ cenoura, papa de arroz e feijão, salada de brócolis cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de ervilha, carne desfiada e legumes
06/03 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ carne moída e abobrinha, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Frango desfiado c/ Legumes, papa de arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
09/03 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ polenta, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne suína desfiada c/ cenoura, papa de arroz e feijão
10/03 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/cará, papa de arroz e feijão, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de macarrão c/ carne moída e legumes
11/03 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Peixe desfiado c/ purê de batata, papa de arroz e feijão, salada de beterraba cozida, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne desfiada c/ cenoura, papa de arroz e feijão
12/03 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ batata-doce, papa de arroz e feijão, salada de couve-flor cozida, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de lentilha, frango desfiado e legumes
13/03 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e berinjela, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Peixe desfiado c/ legumes, papa de arroz e feijão

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaoescolar@educacarapicuiiba.sp.gov.br

CARDÁPIO 1
BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 a 11 meses)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
16/03 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Escondidinho de frango desfiado, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
17/03 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ chuchu, papa de arroz e feijão, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de fubá c/ frango desfiado e legumes
18/03 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão preto, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Frango desfiado c/ cenoura, papa de arroz e feijão
19/03 Quinta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Frango desfiado c/ quiabo, papa de arroz e feijão, salada de brócolis cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Sopa de feijão c/ carne desfiada e legumes
20/03 Sexta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ carne moída e vagem, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Frango desfiado c/ batata, papa de arroz e feijão
Semana 4				
23/03 Segunda-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Carne desfiada c/ polenta, papa de arroz e feijão, tomate cozido, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne suína desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
24/03 Terça-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Peixe desfiado c/ purê de abóbora, papa de arroz e feijão, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Canja (arroz, frango desfiado e cenoura)
25/03 Quarta-feira	Fórmula láctea ou leite materno	Sopa de macarrão c/ frango desfiado e chuchu, fruta amassada	Fórmula láctea ou leite materno Fruta amassada	Carne desfiada c/ legumes, papa de arroz e feijão
26/03 Quinta-feira	FERIADO			
27/03 Sexta-feira	PONTO FACULTATIVO			

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958

CARDÁPIO 1
BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 a 11 meses)
MARÇO/2026



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	510	17	77	16	605	259	261	7
2ª Semana	508	17	76	17	610	255	260	7
3ª Semana	509	17	76	17	612	249	260	7
4ª Semana	510	17	77	17	615	255	262	7

Observações:

- O aumento da consistência na introdução alimentar deve ser gradual, evoluindo de amassados/pastosos (6 meses) para pedaços pequenos e firmes (8-9 meses), até a comida da família (12 meses), estimulando a mastigação, o desenvolvimento sensorial e a aceitação de texturas.

- É proibido liquidificar, processar ou peneirar qualquer alimento oferecido aos menores de 12 meses

Orientações para o Cardápio

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite integral);
2. Não usar extrato de tomate;
3. Utilizar legumes para dar cor e sabor as preparações;
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

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958