

CARDÁPIO 3

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	02/03 Segunda feira	03/03 Terça feira	04/03 Quarta feira	05/03 Quinta feira	06/03 Sexta feira
1ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito	Vitamina de fruta Bolo caseiro	Leite Integral Ovo mexido	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Leite integral Batata doce cozida
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Carne c/ Inhamé, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	09/03 Segunda feira	10/03 Terça feira	11/03 Quarta feira	12/03 Quinta feira	13/03 Sexta feira
2ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito	Vitamina de fruta Torta caseira	Leite Integral Ovo mexido	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Leite integral Mandioca cozida
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne em iscas c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta
Data	16/03 Segunda feira	17/03 Terça feira	18/03 Quarta feira	19/03 Quinta feira	20/03 Sexta feira
3ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito	Vitamina de fruta Bolo caseiro	Leite Integral Ovo mexido	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Leite integral Batata doce cozida
Almoço	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Lagarto recheado, chuchu refogado, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta
Data	23/03 Segunda feira	24/03 Terça feira	25/03 Quarta feira	26/03 Quinta feira	27/03 Sexta feira
4ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito	Vitamina de fruta Torta caseira	Leite Integral Ovo mexido	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Peixe c/ batata, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta		

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

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

CARDÁPIO 3

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 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)
1º Semana	321	11	48	11	150	60	250	5
2ª Semana	319	11	48	9	152	60	250	5
3ª Semana	318	11	47	9	155	65	250	5
4ª Semana	320	11	48	11	153	60	250	5

Orientações para o Cardápio

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

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

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