

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
1ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Pipoca
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Pipoca
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga	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	17/03	18/03	19/03	20/03
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Pipoca
Almoço	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate	Lagarto recheado, chuchu refogado, arroz e feijão, salada de alface	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	24/03	25/03	26/03	27/03
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de acelga	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@educarapicuiiba.sp.gov.br

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	530	18	73	17
2ª Semana	526	18	72	17
3ª Semana	532	18	71	17
4ª Semana	529	18	73	17

Orientações para Cardápio

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