

## CARDÁPIO 6

ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 à 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

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

**CARDÁPIO 6**  
**ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 à 11meses)**  
**MARÇO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

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

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

## CARDÁPIO 6

ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO I INTEGRAL (6 à 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Informação Nutricional (média semanal)* |                |              |                 |             |           |        |             |            |
|-----------------------------------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|--------|-------------|------------|
|                                         | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Vitaminas |        | Minerais    |            |
|                                         |                |              |                 |             | 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          |

O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para cada faixa etária e no período em que as crianças permanecem na escola, atendendo assim, as exigências do Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução Nº 06, de 08 de maio de 2020).

### 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 Santos CRN 48958