

CARDÁPIO 7

ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
02/03 Segunda-feira	Leite integral (ou Leite Materno) Biscoito	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno)	Carne Moída c/ cenoura, arroz e feijão
03/03 Terça-feira	Leite integral (ou Leite Materno) Pão c/ manteiga	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Salada de frutas c/ leite em pó (ou Leite Materno + fruta)	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
04/03 Quarta-feira	Leite integral (ou Leite Materno) Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno)	Frango c/ polenta, arroz e feijão
05/03 Quinta-feira	Leite integral (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ geleia de frutas	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito	Escondidinho de carne, arroz c/ lentilha
06/03 Sexta-feira	Leite integral (ou Leite Materno) Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Salada de frutas c/ leite em pó (ou Leite Materno + fruta)	Frango c/ Legumes, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
09/03 Segunda-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Mandioca cozida	Carne Suína refogada c/ pimentão e tomate, farofa c/ cenoura, arroz e feijão
10/03 Terça-feira	Leite integral ou Leite Materno Ovo mexido	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Bolo caseiro c/ fruta e canela	Macarrão c/ carne ao molho de legumes
11/03 Quarta-feira	Leite integral ou Leite Materno Pão c/ manteiga	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Torta caseira	Carne c/ cenoura, arroz e feijão
12/03 Quinta-feira	Leite integral ou Leite Materno Ovo mexido	Carne em iscas c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas
13/03 Sexta-feira	Leite integral ou Leite Materno Bisnaguinha c/ geleia de frutas	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta	Salada de frutas c/ leite em pó (ou Leite Materno + fruta)	Peixe c/ Legumes, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 7

ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
16/03 Segunda-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Batata doce	Carne em isca acebolada, cenoura cozida, arroz e feijão
17/03 Terça-feira	Leite integral ou Leite Materno Ovo mexido c/ salsinha	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Bolo caseiro c/ fruta e canela	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
18/03 Quarta-feira	Leite integral ou Leite Materno Pão c/ manteiga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Torta caseira	Frango c/ polenta, arroz e feijão
19/03 Quinta-feira	Leite integral ou Leite Materno Ovo mexido c/ salsinha	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito	Carne c/ legumes, arroz e feijão
20/03 Sexta-feira	Leite integral ou Leite Materno Bisnaguinha c/ geleia de frutas	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta	Salada de frutas c/ leite em pó (ou Leite Materno + fruta)	Frango c/ batata, arroz e feijão
Semana 4				
23/03 Segunda-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Bolo caseiro c/ fruta e canela	Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão
24/03 Terça-feira	Leite integral ou Leite Materno Ovo mexido c/ salsinha	Peixe c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Biscoito	Canja (arroz, frango e cenoura)
25/03 Quarta-feira	Leite integral ou Leite Materno Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Torta caseira	Carne c/ legumes, 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 7

ESCOLAS MISTAS: BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

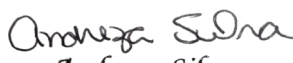
Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1º Semana	750,00	27,00	115,00	27,00	612,00	310,00	485,00	8,00
2ª Semana	748,0	27,0	115,0	26,0	600,0	320,0	490,0	8,0
3ª Semana	740,0	27,0	115,0	27,0	620,0	315,0	490,0	8,0
4ª Semana	745,0	27,0	114,0	27,0	618,0	320,0	490,0	8,0

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 Hortifrutos 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

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