

CARDÁPIO 8
ESCOLAS MISTAS: EMEI (4 e 5 anos)
MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
02/03 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Vitamina de frutas Batata doce	Carne Moída c/ cenoura, arroz e feijão
03/03 Terça-feira	Vitamina de fruta	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de frutas	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
04/03 Quarta-feira	Leite integral Pão c/ manteiga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Vitamina de frutas	Frango c/ polenta, arroz e feijão
05/03 Quinta-feira	Leite integral	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de frutas Biscoito	Escondidinho de carne, arroz c/ lentilha
06/03 Sexta-feira	Leite integral Bisnaguinha c/ geleia de frutas	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	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 8
ESCOLAS MISTAS: EMEI (4 e 5 anos)
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	Feijoadinho (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

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

CARDÁPIO 8
ESCOLAS MISTAS: EMEI (4 e 5 anos)
MARÇO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

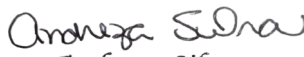
Informação Nutricional (média semanal)*					Informação Nutricional (média semanal)*				
MANHA					TARDE				
Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)		Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	
1	430	15	65	15	420	13	62	14	
2	428	15	64	14	418	13	60	13	
3	425	15	63	13	415	13	61	14	
4	427	15	64	13	417	13	62	13	

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 N° 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 n° 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