



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 fruta Biscoito	Carne Moída c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
03/03 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
04/03 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ flocos de milho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta
05/03 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Escondidinho de carne, arroz c/ lentilha, fruta
06/03 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ Legumes, arroz e feijão, fruta
Semana 2	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
09/03 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne Suína refogada c/ pimentão e tomate, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
10/03 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
11/03 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Peixe c/ purê de batata, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Leite c/ flocos de milho	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
12/03 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne em iscas c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas, fruta
13/03 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Peixe c/ Legumes, arroz e feijão, fruta



Semana 3	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
16/03 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne em isca acebolada, cenoura cozida, arroz e feijão, fruta
17/03 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
18/03 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ flocos de milho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta
19/03 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
20/03 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta
Semana 4					
23/03 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão, fruta
24/03 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Peixe c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Canja (arroz, frango e cenoura), fruta
25/03 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
26/03 Quinta-feira	FERIADO				
27/03 Sexta-feira	PONTO FACULTATIVO				

CARDÁPIO 09

ESCOLAS MISTAS: MATERNAL 2 INTEGRAL (3 ANOS E 3 ANOS E 11 MESES)

MARÇO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

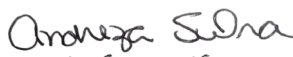
Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Minerais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1ª Semana	318	11	47	10	150	80	250	5
2ª Semana	320	11	46	10	152	100	250	5
3ª Semana	319	11	47	10	155	90	250	5
4ª Semana	321	11	48	11	153	80	250	5

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

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