

**CARDÁPIO 10**  
**ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)**  
**MARÇO/2026**



**CIDADE DE  
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Semana 1                      | Desjejum                              | Almoço                                                                          |  | Lanche                                | Jantar                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02/03</b><br>Segunda-feira | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                       |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Carne Moída c/ cenoura, arroz e feijão, fruta                                       |
| <b>03/03</b><br>Terça-feira   | Leite c/ Flocos de milho              | Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta                        |  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta                                       |
| <b>04/03</b><br>Quarta-feira  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta |  | Leite c/ flocos de milho              | Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta                                            |
| <b>05/03</b><br>Quinta-feira  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta                    |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Escondidinho de carne, arroz c/ lentilha, fruta                                     |
| <b>06/03</b><br>Sexta-feira   | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta         |  | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Frango c/ Legumes, arroz e feijão, fruta                                            |
| Semana 2                      | Desjejum                              | Almoço                                                                          |  | Lanche                                | Jantar                                                                              |
| <b>09/03</b><br>Segunda-feira | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                       |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Carne Suína refogada c/ pimentão e tomate, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta |
| <b>10/03</b><br>Terça-feira   | Leite c/ Flocos de milho              | Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                          |  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta                                        |
| <b>11/03</b><br>Quarta-feira  | Vitamina de fruta<br>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                                             |
| <b>12/03</b><br>Quinta-feira  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Carne em iscas c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta      |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas, fruta                                         |
| <b>13/03</b><br>Sexta-feira   | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta               |  | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Peixe c/ Legumes, arroz e feijão, fruta                                             |

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

**CARDÁPIO 10**  
**ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)**  
**MARÇO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Semana 3               | Desjejum                              | Almoço                                                                          |  | Lanche                                | Jantar                                                         |
|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 16/03<br>Segunda-feira | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                 |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Carne em isca acebolada, cenoura cozida, arroz e feijão, fruta |
| 17/03<br>Terça-feira   | Leite c/ Flocos de milho              | Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de alface, fruta                        |  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta                  |
| 18/03<br>Quarta-feira  | Vitamina de fruta<br>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<br>Quinta-feira  | Leite c/ chocolate<br>Pão c/ manteiga | Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta                     |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta                        |
| 20/03<br>Sexta-feira   | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta             |  | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta                        |
| Semana 4               |                                       |                                                                                 |  |                                       |                                                                |
| 23/03<br>Segunda-feira | Leite c/ chocolate<br>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<br>Terça-feira   | Leite c/ Flocos de milho              | Peixe c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                       |  | Leite c/ chocolate<br>Biscoito        | Canja (arroz, frango e cenoura), fruta                         |
| 25/03<br>Quarta-feira  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta                 |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito         | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta                        |
| 26/03<br>Quinta-feira  | FERIADO                               |                                                                                 |  |                                       |                                                                |
| 27/03<br>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](mailto:alimentacaoescolar@educacarapicuiiba.sp.gov.br)

## CARDÁPIO 10

ESCOLAS MISTAS: EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)

MARÇO/2026



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Informação Nutricional (média semanal)* |        |         |         |         |
|-----------------------------------------|--------|---------|---------|---------|
|                                         | (Kcal) | PTN (g) | CHO (g) | LIP (G) |
| 1° Semana                               | 429,00 | 15,00   | 66,00   | 15,00   |
| 2° Semana                               | 430,0  | 15,0    | 66,0    | 14,0    |
| 3° Semana                               | 427,0  | 15,0    | 67,0    | 16,0    |
| 4° Semana                               | 430,0  | 15,0    | 66,0    | 15,0    |

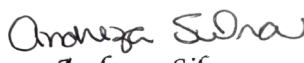
| Informação Nutricional (média semanal)* |        |         |         |         |
|-----------------------------------------|--------|---------|---------|---------|
|                                         | (Kcal) | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) |
| 1° Semana                               | 415,00 | 13,00   | 60,00   | 15,00   |
| 2° Semana                               | 420,0  | 13,0    | 61,0    | 14,0    |
| 3° Semana                               | 415,0  | 13,0    | 62,0    | 15,0    |
| 4° Semana                               | 418,0  | 13,0    | 60,0    | 15,0    |

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 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