

CARDÁPIO 3

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 11 meses)

DEZEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	01/12	02/12	03/12	04/12	05/12
1ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Vitamina de frutas c/ aveia Torta salgada	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Leite integral s/ açúcar Biscoito Salgado
Almoço	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ abóbora, arroz e feijão, salada de alface	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta
Data	08/12	09/12	10/12	11/12	12/12
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Vitamina de frutas c/ aveia Bolo de maça	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Leite integral s/ açúcar Biscoito Salgado
Almoço	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, Salada de tomate	Bobó de frango (mandioca), arroz e feijão, salada de acelga	Feijoada (carne suína c/ feijão- preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Vitamina de frutas c/ aveia Torta salgada	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Leite integral s/ açúcar Biscoito Salgado
Almoço	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de alface	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

Informação Nutricional (média semanal Setembro)*

	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1ª Semana	722,40	127,54	422,86	173,98	298,83	30,32	234,74	4,58
2ª Semana	656,7	118,3	382,3	158,0	271,6	26,7	190,5	3,9
3ª Semana	702,4	123,9	434,5	145,2	346,7	49,4	239,50	6,1

CARDÁPIO 3

MATERNAL PARCIAL (2 anos a 3 anos e 11 meses)

DEZEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Orientações para Cardápio 3 – BERÇÁRIO II e MATERNAL:

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro, leite com chocolate 43%);
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.


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528