

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
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 c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Biscoito doce	Vitamina de frutas 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 c/ chocolate Biscoito doce	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito sequilho	Leite com chocolate Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas c/ aveia 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 c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia 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)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	520,00	18,00	77,00	15,00
2ª Semana	512,0	18,0	75,0	16,0
3ª Semana	515,0	18,0	78,0	17,0

CARDÁPIO 5

EMEF (6 anos a 10 anos)

DEZEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Orientações para Cardápio 5 - EMEf

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: “ao molho”;
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
6. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 nº 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958