

CARDÁPIO 7

BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (1 à 3 anos e 11 meses)

DEZEMBRO/2025



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
01/12 Segunda-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Frango com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito*	Carne c/ cenoura, arroz e feijão
02/12 Terça-feira	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado	Carne c/ abóbora, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Macarrão com frango ao molho de legumes
03/12 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada brócolis, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Frango c/ polenta, arroz e feijão
04/12 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ fruta Bolo de maça	Carne c/ legumes, arroz feijão
05/12 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito*	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas Biscoito*	Peixe c/ batata, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
08/12 Segunda-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito*	Ovo cozido c/ batata e cenoura, arroz e feijão
09/12 Terça-feira	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado	Bobó de Frango (mandioca), arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Macarrão com carne moída ao molho de legumes
10/12 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Frango c/ batata, arroz e feijão
11/12 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Leite c/ fruta Bolo de banana	Sopa de Lentilha c/carne e legumes
12/12 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito*	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas Biscoito*	Frango c/cenoura, arroz e feijão

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz

CARDÁPIO 7

BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL E PARCIAL (1 à 3 anos e 11 meses) DEZEMBRO/2025



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
15/12 Segunda-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequinho	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Vitamina de fruta Biscoito*	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão preto
16/12 Terça-feira	Vitamina de frutas c/ aveia Biscoito salgado	Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Macarrão com frango ao molho de legumes
17/12 Quarta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito rosquinha	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Salada de fruta c/ leite em pó	Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão
18/12 Quinta-feira	Vitamina de frutas s/ açúcar Biscoito doce	Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ fruta Bolo de maça	Sopa de feijão c/ carne e legumes
19/12 Sexta-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito*	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas Biscoito*	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão preto

*** Usar o biscoito que tiver em maior quantidade no estoque da escola**

Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1º Semana	750,00	27,00	115,00	27,00	600,00	300,00	410,00	8,00
2º Semana	752,0	26,0	114,0	26,0	550,0	320,0	410,0	7,6
3º Semana	751,0	26,0	112,0	26,0	560,0	330,0	410,0	8,0

Orientações para Cardápio 7 – BERÇÁRIO II e MATERNAL:

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro);
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, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Narrary Muniz