

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

Informação Nutricional (média semanal)*

	(Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (G)
1º Semana	423,00	14,00	65,00	15,00
2º Semana	425,0	15,0	66,0	14,0
3º Semana	427,0	15,0	67,0	16,0

Informação Nutricional (média semanal)*

	(Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
1º Semana	412,00	12,00	59,00	13,00
2º Semana	420,0	12,0	57,0	12,0
3º Semana	415,0	12,0	58,0	12,0

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

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 n° 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

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaocarapicuiba@gmail.com