

CARDÁPIO 9

MATERNAL PARCIAL E EMEI PARCIAL (2 anos a 4 anos e 11 meses)

DEZEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	01/12 Segunda feira	02/12 Terça feira	03/12 Quarta feira	04/12 Quinta feira	05/12 Sexta feira
1ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de frutas Biscoito sequilho	Leite integral Torta salgada	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com integral Biscoito doce	Vitamina de frutas Biscoito*
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 Segunda feira	09/12 Terça feira	10/12 Quarta feira	11/12 Quinta feira	12/12 Sexta feira
2ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de frutas Biscoito sequilho	Leite integral Torta salgada	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com integral Biscoito doce	Vitamina de frutas Biscoito*
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 Segunda feira	16/12 Terça feira	17/12 Quarta feira	18/12 Quinta feira	19/12 Sexta feira
3ªSemana					
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de frutas Biscoito sequilho	Leite integral Torta salgada	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com integral Biscoito doce	Vitamina de frutas Biscoito*
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

*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)
1ª Semana	320,00	11,00	49,00	11,00	150,00	20,00	200,00	4,00
2ªSemana	319,0	11,0	48,0	11,0	130,0	15,0	210,0	4,0
3ªSemana	318,0	11,0	48,0	11,0	146,0	22,0	205,0	4,0

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

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

CARDÁPIO 9

MATERNAL PARCIAL E EMEI PARCIAL (2 anos a 4 anos e 11 meses) DEZEMBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Orientações para Cardápio 4 - EMEI

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