

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 a 5 anos)

JUNHO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
01/06 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
02/06 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão
03/06 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Escondidinho de frango, arroz e feijão, fruta
04/06 Quinta-feira	Feriado				
05/06 Sexta-feira	Ponto facultativo				
Semana 2	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
08/06 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
09/06 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz e feijão
10/06 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Peixe c/ alho-poró, batata-doce, arroz e feijão, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
11/06 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Bolinho individual	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Curau de milho c/ canela	Pão c/ salsicha, purê de batata e vinagrete, Suco de maracujá
12/06 Sexta-feira	Curau de milho c/ canela	Pão c/ salsicha, purê de batata e vinagrete, Suco de maracujá		Leite c/ chocolate Bolinho individual	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 a 5 anos)

JUNHO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
15/06 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ Flocos de milho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, fruta
16/06 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta
17/06 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
18/06 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Carne c/ legumes, arroz e feijão
19/06 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Escondidinho de frango, arroz e feijão, fruta
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
22/06 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ Flocos de milho	Carne suína refogada, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
23/06 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
24/06 Quarta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
25/06 Quinta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz e feijão
26/06 Sexta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta	Leite c/ chocolate Biscoito	Peixe c/ batata, arroz e feijão, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 a 5 anos)

JUNHO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 5	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
29/06 Segunda-feira	Feriado				
30/06 Terça-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
01/07 Quarta-feira	Leite c/ Flocos de milho	Frango c/ batata doce, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão
02/07 Quinta-feira	Vitamina de fruta Biscoito	Feijoadina (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta
03/07 Sexta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Vitamina de fruta Biscoito	Frango c/ legumes, arroz e feijão


MANHÃ

TARDE

Informação Nutricional (média semanal)*				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1° Semana	430,00	15,00	66,00	15,00
2°Semana	432,0	15,0	65,0	16,0
3°Semana	428,0	15,0	66,0	15,0
4°Semana	429,0	15,0	65,0	15,0
5°Semana	430,0	15,0	66,0	15,0

Informação Nutricional (média semanal)*				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1° Semana	419,00	14,00	65,00	14,00
2°Semana	420,0	14,0	64,0	15,0
3°Semana	421,0	14,0	65,0	14,0
4°Semana	419,0	14,0	64,0	14,0
5°Semana	420,0	14,0	65,0	14,0


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528 e Andreza Santos CRN 48958