

CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 à 5 anos)

JUNHO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
01/06 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Vitamina de frutas Biscoito de arroz c/ geleia	Frango c/ legumes, arroz e feijão
02/06 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Feijoada (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ cacau Batata doce	Carne c/ polenta, arroz e feijão, fruta
03/06 Quarta-feira	Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Escondidinho de frango, arroz e feijão
04/06 Quinta-feira	Feriado				
05/06 Sexta-feira	Ponto facultativo				
Semana 2	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
08/06 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
09/06 Terça-feira	Leite c/ cacau Ovo mexido	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Vitamina de frutas Biscoito de arroz c/ geleia	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
10/06 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia de uva-passa*	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Suco de frutas Ovo mexido	Carne c/ cenoura, arroz e feijão
11/06 Quinta-feira	Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ patê de frango	Carne c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta		Leite c/ cacau Batata doce	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilha, fruta
12/06 Sexta-feira	Vitamina de frutas Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Peixe c/ batata, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 à 5 anos)

JUNHO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
15/06 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
16/06 Terça-feira	Leite c/ cacau Ovo mexido	Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Vitamina de frutas <u>Biscoito de aveia c/ uva-passa*</u>	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes
17/06 Quarta-feira	Vitamina de frutas Batata doce	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Leite c/ cacau Ovo mexido	Frango c/ legumes, arroz e feijão
18/06 Quinta-feira	Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Vitamina de frutas Bolo caseiro	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
19/06 Sexta-feira	Vitamina de frutas Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	<u>Arroz doce sem açúcar c/ uva-passa*</u>	Escondidinho de frango, arroz e feijão
Semana 4	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
22/06 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão	Carne suína refogada, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
23/06 Terça-feira	Leite c/ cacau Ovo mexido	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	<u>Vitamina de banana c/ uva-passa*</u> Torta caseira	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
24/06 Quarta-feira	Vitamina de frutas Batata doce	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ cacau Ovo mexido	Carne c/ legumes, arroz e feijão
25/06 Quinta-feira	Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia	Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de frutas <u>Bolo de banana c/ uva-passa e canela*</u>	Frango c/ cenoura, arroz c/ lentilhas, fruta
26/06 Sexta-feira	Vitamina de frutas Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Peixe c/ batata, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 à 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	Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
01/07 Quarta-feira	Leite c/ cacau Ovo mexido	Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	Carne moída c/ chuchu, arroz e feijão
02/07 Quinta-feira	Vitamina de frutas Batata doce	Feijoadina (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ cacau Torta caseira	Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta
03/07 Sexta-feira	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		<u>Mingau de aveia c/ uva-passa*</u>	Frango c/ legumes, arroz e feijão

*Teste de aceitabilidade

MANHÃ

TARDE

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

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

Orientações para o Cardápio

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite integral);
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 Hortifrutos poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências;

Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528

Andreza Santos
NUTRICIONISTA
CRN 48958

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