

**CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS**  
**EMEI PARCIAL (4 à 5 anos)**  
**JUNHO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO

| PERÍODO DA MANHÃ       |   |   | PERÍODO DA TARDE                           |  |
|------------------------|---|---|--|--|
| Semana 1               | Desjejum  | Almoço  | Lanche                                     | Jantar   |
| 01/06<br>Segunda-feira | Leite c/ cacau<br>Biscoito de polvilho  | Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                       | Vitamina de frutas<br>Bolo caseiro         | Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta                           |
| 02/06<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas<br>Ovo mexido  | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Leite c/ cacau<br>Torta caseira            | Carne c/ fubá, arroz e feijão                                      |
| 03/06<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito de arroz c/ geleia   | Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta          | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho | Escondidinho de frango, arroz e feijão, fruta                      |
| 04/06<br>Quinta-feira  | <b>Feriado</b>  |   |  |  |
| 05/06<br>Sexta-feira   | <b>Ponto facultativo</b>  |   |  |  |
| Semana 2               | Desjejum  | Almoço  | Lanche                                     | Jantar   |
| 08/06<br>Segunda-feira | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho  | Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                      | Leite c/ cacau<br>Bisnaguinha c/ requeijão | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta                            |
| 09/06<br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido  | Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                      | Vitamina de frutas<br>Torta caseira        | Frango c/ legumes, arroz e feijão                                  |
| 10/06<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau (ou Leite Materno)<br><b>Biscoito de arroz c/ geleia de uva-passa*</b> | Peixe c/ alho- poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta                 | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido               | Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta                            |
| 11/06<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito de arroz c/ patê de frango                                 | Carne c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta        | Vitamina de frutas<br>Bolo fubá c/ canela  | Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta |
| 12/06<br>Sexta-feira   | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ requeijão  | Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta              | Curau de milho c/ banana e canela          | Peixe c/ batata, arroz e feijão, fruta                             |

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

**CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS**  
**EMEI PARCIAL (4 à 5 anos)**  
**JUNHO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO

| Semana 3               | Desjejum                                       | Almoço  | Lanche   | Jantar   |
|------------------------|--|---|--|--|
| 15/06<br>Segunda-feira | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho     | Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                        | Leite c/ cacau<br>Bisnaguinha c/ requeijão                         | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta                       |
| 16/06<br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido                   | Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, salada de alface, fruta                | Vitamina de frutas<br><b>Biscoito de aveia c/ uva-passa*</b>       | Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes                    |
| 17/06<br>Quarta-feira  | Vitamina de frutas<br>Batata doce              | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido                                       | Frango c/ legumes, arroz e feijão                              |
| 18/06<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito de arroz c/ geleia  | Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta                       | Vitamina de frutas<br>Bolo caseiro                                 | Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta                        |
| 19/06<br>Sexta-feira   | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ requeijão | Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta              | <b>Arroz doce sem açúcar c/ uva-passa*</b>                         | Escondidinho de frango, arroz e feijão                         |
| Semana 4               | Desjejum                                       | Almoço  | Lanche   | Jantar   |
| 22/06<br>Segunda-feira | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho     | Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                      | Leite c/ cacau<br>Bisnaguinha c/ requeijão                         | Carne suína refogada, farofa c/ cenoura, arroz e feijão, fruta |
| 23/06<br>Terça-feira   | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido                   | Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta                      | <b>Vitamina de banana c/ uva-passa*</b><br>Torta caseira           | Macarrão c/ frango ao molho de legumes                         |
| 24/06<br>Quarta-feira  | Vitamina de frutas<br>Batata doce              | Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta            | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido                                       | Carne c/ legumes, arroz e feijão                               |
| 25/06<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau<br>Biscoito de arroz c/ geleia  | Carne c/ Inhame, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta                    | Vitamina de frutas<br><b>Bolo de banana c/ uva-passa e canela*</b> | Frango c/ cenoura, arroz c/ lentilhas, fruta                   |
| 26/06<br>Sexta-feira   | Vitamina de frutas<br>Bisnaguinha c/ requeijão | Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta                 | Leite c/ cacau<br>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 PARCIAL (4 à 5 anos)**  
**JUNHO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO

| Semana 5               | Desjejum                                   | Almoço  | Lanche                                     | Jantar                                   |
|------------------------|--|---|--|--|
| 29/06<br>Segunda-feira | <b>Feriado</b>                             |   |  |  |
| 30/06<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho | Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                       | Leite c/ cacau<br>Bisnaguinha c/ requeijão | Macarrão c/ frango ao molho de legumes   |
| 01/07<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau<br>Ovo mexido               | Frango c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de alface, fruta           | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho | Carne moída c/ chuchu, arroz e feijão    |
| 02/07<br>Quinta-feira  | Vitamina de frutas<br>Batata doce          | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta | Leite c/ cacau<br>Torta caseira            | Carne c/ batata, arroz e feijão          |
| 03/07<br>Sexta-feira   | Leite c/ cacau<br>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, fruta |

\* **Teste de aceitabilidade**

MANHÃ

TARDE

| <b>Informação Nutricional (média semanal)*</b> |                       |                     |                        |                    |
|--|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
|  | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 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               |

| <b>Informação Nutricional (média semanal)*</b> |                       |                     |                        |                    |
|--|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
|  | <i>Energia (Kcal)</i> | <i>Proteína (g)</i> | <i>Carboidrato (g)</i> | <i>Lipídio (g)</i> |
| 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