

CARDÁPIO 7 - ESCOLAS MISTAS
BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)
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 Bolo caseiro	Frango c/ legumes, arroz e feijão
02/06 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Leite c/ cacau Torta caseira	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 Torta caseira	Frango c/ legumes, arroz e feijão
10/06 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) <u>Biscoito de arroz c/ geleia de uva-passa*</u>	Peixe c/ alho- poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ cacau Ovo mexido	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
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	Vitamina de frutas Bolo fubá c/ canela	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
12/06 Sexta-feira	Vitamina de frutas 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 7 - ESCOLAS MISTAS
BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)
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 Biscoito de aveia c/ uva-passa*	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, fruta
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
19/06 Sexta-feira	Vitamina de frutas Bisnaguinha c/ requeijão	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Arroz doce sem açúcar c/ uva-passa*	Escondidinho de frango, arroz e feijão, fruta
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	Vitamina de banana c/ uva-passa* 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, fruta
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 Bolo de banana c/ uva-passa e canela*	Frango c/ cenoura, arroz c/ lentilhas
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, fruta

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

CARDÁPIO 7 - ESCOLAS MISTAS
BERÇÁRIO II e MATERNAL INTEGRAL (1 à 3 anos e 11 meses)
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	Feijoadinha (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**

Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1ª Semana	755,00	27,00	115,00	27,00	600,00	300,00	410,00	8,00
2ª Semana	750,0	27,0	114,0	28,0	590,0	320,0	410,0	7,0
3ª Semana	758,0	27,0	115,0	27,0	580,0	330,0	410,0	8,0
4ª Semana	756,0	27,0	114,0	27,0	570,0	325,0	410,0	7,0
5ª Semana	758,0	27,0	115,0	28,0	590,0	310,0	410,0	8,0

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 Hortifrutis 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