

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
JUNHO/2026



Data	01/06 Segunda feira	02/06 Terça feira	03/06 Quarta feira	04/06 Quinta feira	05/06 Sexta feira
1ª Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Feriado	Ponto facultativo
Almoço	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		
Data	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Bolinho individual	Leite c/ chocolate Pipoca
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga	Peixe c/ alho poró, batata doce, arroz e feijão, fruta	Macarrão c/ frango desfiado ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Pão c/ salsicha, purê de batata e vinagrete, Suco de maracujá
Data	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Carne c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ ervilha torta, arroz e feijão, salada de alface	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/ cará, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne c/ inhame, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta

CARDÁPIO 4

EMEI (4 anos a 5 anos)

JUNHO/2026



Data	29/06 Segunda feira	30/06 Terça feira	01/07 Quarta feira	02/07 Quinta feira	03/07 Sexta feira
5ª Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Feriado	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço		Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ batata, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, Biscoito fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta

Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1ª Semana	529	18	72	18
2ª Semana	530	18	73	17
3ª Semana	526	18	72	17
4ª Semana	532	18	71	19
5ª Semana	529	18	73	17

O cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para cada faixa etária e no período em que as crianças permanecem na escola, atendendo assim, as exigências do Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N° 04, de março de 2026).

Orientações para Cardápio

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.

Andreza Silva
Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958

Laura Santos
Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528

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

Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaoescolar@educarapicuiiba.sp.gov.br

CARDÁPIO 4
EMEI (4 anos a 5 anos)
JUNHO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO