

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

MANHÃ			TARDE		
Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
06/07 Segunda-feira	Leite c/ chocolate Biscoito	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta
07/07 Terça-feira	Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ Mandioca, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Vitamina de frutas Biscoito	Frango c/ polenta, arroz e feijão
08/07 Quarta-feira	Vitamina de frutas Biscoito	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta		Leite c/ chocolate Biscoito	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão, fruta
09/07 Quinta-feira	Recesso escolar				
10/07 Sexta-feira	Recesso escolar				
Semana 2 e 3	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
13/07 a 24/07/26	Recesso escolar				
Semana 4	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
27/07 Segunda-feira	Formação continuada				
28/07 Terça-feira	Parada Pedagógica			Parada Pedagógica	
29/07 Quarta-feira	Leite c/ Flocos de milho	Feijoadinho (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão, fruta

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

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

CARDÁPIO 10 - ESCOLAS MISTAS

EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

30/07 Quinta-feira	Vitamina de frutas Biscoito	Frango c/ Mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Leite c/ Flocos de milho	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
31/07 Sexta-feira	Leite c/ chocolate Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne moída ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Vitamina de frutas Biscoito	Escondidinho de frango, arroz e feijão

Informação Nutricional (média semanal)*					Informação Nutricional (média semanal)*				
Manhã					Tarde				
Semana	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Semana	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1	430,00	15,00	66,00	15,00	1	419,00	14,00	65,00	14,00
2	432,0	15,0	65,0	16,0	2	420,0	14,0	64,0	15,0

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 Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958

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