

**CARDÁPIO 8.1 - ESCOLAS MISTAS**  
**EMEI (4 à 5 anos) - PARCIAL**  
**JULHO/2026**



**CIDADE DE**  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Semana 1               | Desjejum                                                         | Almoço                                                                          |  | Lanche                                        | Jantar                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 06/07<br>Segunda-feira | Leite c/ cacau (ou Leite Materno)<br>Biscoito de polvilho        | Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta                      |  | Vitamina de frutas<br>Batata doce             | Carne c/ batata, arroz e feijão                 |
| 07/07<br>Terça-feira   | Vitamina de frutas (ou Leite Materno)<br>Ovo mexido              | Carne c/ Mandioca, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta                   |  | Leite c/ cacau<br>Biscoito de arroz c/ geleia | Frango c/ polenta, arroz e feijão               |
| 08/07<br>Quarta-feira  | Leite c/ cacau (ou Leite Materno)<br>Biscoito de arroz c/ geleia | Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta                 |  | Vitamina de frutas<br>Biscoito de polvilho    | Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão |
| 09/07<br>Quinta-feira  | Recesso escolar                                                  |                                                                                 |  |                                               |                                                 |
| 10/07<br>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<br>Segunda-feira | Formação continuada                                              |                                                                                 |  |                                               |                                                 |
| 28/07<br>Terça-feira   | Parada Pedagógica                                                |                                                                                 |  | Parada Pedagógica                             |                                                 |
| 29/07<br>Quarta-feira  | Vitamina de fruta (ou Leite Materno)<br>Ovo mexido               | Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta |  | Salada de frutas c/ leite em pó               | Carne moída c/ cenoura, arroz e feijão          |
| 30/07<br>Quinta-feira  | Leite c/ cacau (ou Leite Materno)<br>Bisnaguinha c/ requeijão    | Frango c/ Mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta               |  | Vitamina de fruta<br>Biscoito de polvilho     | Carne c/ legumes, arroz e feijão                |

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

# CARDÁPIO 8.1 - ESCOLAS MISTAS

## EMEI (4 à 5 anos) - PARCIAL

### JULHO/2026



**CIDADE DE  
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

|                      |                                                          |                                                                           |  |                                            |                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 31/07<br>Sexta-feira | Vitamina de fruta (ou Leite Materno)<br>Biscoito caseiro | Macarrão c/ carne moída ao molho de<br>berinjela, salada de pepino, fruta |  | Leite c/ cacau<br>Bisnaguinha c/ requeijão | Escondidinho de frango, arroz e feijão |
|----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|----------------------------------------|

| Informação Nutricional (média semanal)*<br>MANHÃ |         |         |         |    | Informação Nutricional (média semanal)*<br>TARDE |         |         |         |
|--------------------------------------------------|---------|---------|---------|----|--------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| Energia (Kcal)                                   | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) |    | Energia (Kcal)                                   | PTN (g) | CHO (g) | LIP (g) |
| 2                                                | 428     | 15      | 64      | 14 | 418                                              | 13      | 60      | 13      |
| 4                                                | 427     | 15      | 64      | 13 | 417                                              | 13      | 62      | 13      |

#### 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

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