

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



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
06/07 Segunda-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Biscoito de polvilho	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Vitamina de frutas Batata doce	Carne c/ batata, arroz e feijão
07/07 Terça-feira	Vitamina de frutas (ou Leite Materno) Ovo mexido	Carne c/ Mandioca, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Leite c/ cacau Torta caseira	Frango c/ polenta, arroz e feijão
08/07 Quarta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Biscoito de arroz c/ geleia	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de repolho, fruta		Vitamina de frutas Bolo caseiro	Carne suína refogada c/ legumes, arroz e feijão
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	Vitamina de fruta (ou Leite Materno) 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 Quinta-feira	Leite c/ cacau (ou Leite Materno) Bisnaguinha c/ requeijão	Frango c/ Mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de fruta Bolo caseiro c/ fruta e canela	Carne c/ legumes, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - ESCOLAS MISTAS

EMEI (4 à 5 anos) - PARCIAL

JULHO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

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

Informação Nutricional (média semanal)* MANHÃ					Informação Nutricional (média semanal)* 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