

# CARDÁPIO 5

## EMEF PARCIAL (6 a 10 ANOS) - CEEAC PLANALTO

### SETEMBRO DE 2026



CIDADE DE  
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Data                | 31/08                                                 | 01/09                                                        | 02/09                                                                                        | 03/09                                                                                    | 04/09                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1ª Semana           | Segunda feira                                         | Terça feira                                                  | Quarta feira                                                                                 | Quinta-feira                                                                             | Sexta feira                                                            |
| Entrada Manhã/Tarde | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado                    | Vitamina de frutas<br>Pão c/ manteiga                        | Leite c/ cacau<br>Rosquinha                                                                  | Vitamina de frutas<br>Pipoca                                                             | Suco de frutas<br>Torta salgada                                        |
| Almoço              | Carne c/ batata, arroz e feijão,<br>salada de tomate  | Frango c/ polenta, arroz e feijão,<br>salada de alface       | Peixe c/ purê de abóbora, arroz e<br>feijão, salada de beterraba, fruta                      | Carne moída c/ legumes, arroz e<br>feijão, salada de brócolis, fruta                     | Macarrão c/ frango ao molho de<br>abobrinha, salada de repolho, fruta  |
| Data                | 07/09                                                 | 08/09                                                        | 09/09                                                                                        | 10/09                                                                                    | 11/09                                                                  |
| 2ª Semana           | Segunda feira                                         | Terça feira                                                  | Quarta feira                                                                                 | Quinta feira                                                                             | Sexta feira                                                            |
| Entrada Manhã/Tarde | FERIADO                                               | Vitamina de frutas<br>Pão c/ manteiga                        | Leite c/ cacau<br>Rosquinha                                                                  | Vitamina de frutas<br>Pipoca                                                             | Suco de frutas<br>Torta salgada                                        |
| Almoço              |                                                       | Frango c/cenoura, arroz e feijão,<br>salada de tomate, fruta | Carne c/ mandioca, arroz e feijão,<br>salada de acelga, fruta                                | Feijoadinha (carne suína c/ feijão<br>preto), arroz, farofa, couve<br>refogada,<br>fruta | Macarrão c/ almôndegas ao molho<br>de vagem, salada de pepino, fruta   |
| Data                | 14/09                                                 | 15/09                                                        | 16/09                                                                                        | 17/09                                                                                    | 18/09                                                                  |
| 3ª Semana           | Segunda feira                                         | Terça feira                                                  | Quarta feira                                                                                 | Quinta feira                                                                             | Sexta feira                                                            |
| Entrada Manhã/Tarde | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado                    | Vitamina de frutas<br>Pão c/ manteiga                        | Leite c/ cacau<br>Rosquinha                                                                  | Vitamina de frutas<br>Pipoca                                                             | Suco de frutas<br>Torta salgada                                        |
| Almoço              | Frango c/ chuchu, arroz e feijão,<br>salada de tomate | Carne c/ polenta, arroz e feijão,<br>salada de alface        | Empanado de peixe c/ purê de<br>mandioquinha, arroz e feijão, salada<br>de couve-flor, fruta | Carne c/ cara, arroz e feijão, salada<br>de beterraba, fruta                             | Macarrão c/ frango ao molho de<br>berinjela, salada de repolho, fruta  |
| Data                | 21/09                                                 | 22/09                                                        | 23/09                                                                                        | 24/09                                                                                    | 25/09                                                                  |
| 4ª Semana           | Segunda feira                                         | Terça feira                                                  | Quarta feira                                                                                 | Quinta feira                                                                             | Sexta feira                                                            |
| Entrada Manhã/Tarde | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado                    | Vitamina de frutas<br>Pão c/ manteiga                        | Leite c/ cacau<br>Rosquinha                                                                  | Vitamina de frutas<br>Pipoca                                                             | Suco de frutas<br>Torta salgada                                        |
| Almoço              | Carne c/ inhame, arroz e feijão,<br>salada de tomate  | Frango c/ abóbora, arroz e feijão,<br>salada de acelga       | Lombo suíno, virado de couve, arroz e<br>feijão preto,<br>fruta                              | Omelete c/ cenoura, arroz e feijão,<br>salada de brócolis, fruta                         | Macarrão c/ carne moída ao molho<br>de chuchu, salada de pepino, fruta |

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](mailto:alimentacaoescolar@educarapicuiiba.sp.gov.br)

# CARDÁPIO 4

## EMEI PARCIAL (4 E 5 ANOS)

### SETEMBRO DE 2026



CIDADE DE  
**CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO

| Data                       | 28/09                                                | 29/09                                                   | 30/09                                                             | 01/10                                                                  | 02/10                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 5ª Semana                  | Segunda feira                                        | Terça feira                                             | Quarta feira                                                      |                                                                        | Sexta feira                                                           |
| <b>Entrada Manhã/Tarde</b> | Leite c/ cacau<br>Biscoito salgado                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ manteiga                   | Leite c/ cacau<br>Rosquinha                                       | Vitamina de frutas<br>Pipoca                                           | Suco de frutas<br>Torta salgada                                       |
| <b>Almoço</b>              | Carne c/ batata, arroz e feijão,<br>salada de tomate | Frango c/ mandioca, arroz e feijão,<br>salada de alface | Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão,<br>salada de beterraba, fruta | Carne moída c/ polenta, arroz e<br>feijão, salada de couve-flor, fruta | Macarrão c/ frango ao molho de<br>abobrinha, salada de repolho, fruta |

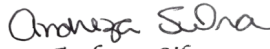
| Informação Nutricional (média semanal)* |                |              |                 |             |
|-----------------------------------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|
|                                         | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) |
| 1ª Semana                               | 532            | 18           | 76              | 19          |
| 2ª Semana                               | 530            | 18           | 75              | 18          |
| 3ª Semana                               | 531            | 18           | 75              | 17          |
| 4ª Semana                               | 532            | 18           | 76              | 18          |
| 5ª Semana                               | 530            | 18           | 75              | 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 o Cardápio

1. O uso do açúcar de adição não deve ultrapassar 7% das necessidades diárias do aluno, conforme especificado na ficha técnica da preparação;
2. O extrato de tomate deverá ser utilizado exclusivamente nas preparações descritas como "ao molho".
3. Nas preparações à base de carne bovina, frango ou peixe, utilizar legumes para proporcionar cor, sabor e valor nutricional.
4. Evitar o uso excessivo de sal e óleo nas preparações.
5. Uso de açúcar deve ser de acordo com a Ficha técnica da preparação;
6. Preparar a quantidade adequada de alimentos, de modo a evitar desperdícios.
7. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos atendidos.
8. Os itens de hortifrúti poderão sofrer alterações em função da sazonalidade e da disponibilidade dos produtos.
9. O cardápio poderá ser alterado em razão de intercorrências ou necessidades operacionais.

  
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 Silva CRN 48958

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