

CARDÁPIO 8 - FRANCISCA MARIA
EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)
SETEMBRO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
31/08 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Suco de fruta Batata doce	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão
01/09 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta
02/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Biscoito caseiro	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	Carne c/ chuchu, arroz e feijão
03/09 Quinta-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Carne c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia caseira	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas, fruta
04/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Creme de frutas (abacate c/ banana)	Peixe c/ batata, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
07/09 Segunda-feira	FERIADO				
08/09 Terça-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Suco de fruta Batata doce	Macarrão c/ carne ao molho de legumes
09/09 Quarta-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta
10/09 Quinta-feira	Leite c/ cacau Biscoito caseiro	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, virado de couve, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	Carne c/ polenta, arroz c/ lentilhas
11/09 Sexta-feira	Vitamina de frutas Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta		Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia caseira	Frango c/ chuchu, 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 8 - FRANCISCA MARIA
EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)
SETEMBRO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
14/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Frango c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Suco de fruta Batata doce	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão
15/09 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
16/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Biscoito caseiro	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	Carne c/ batata, arroz e feijão
17/09 Quinta-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia caseira	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
18/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta		Creme de frutas (manga e banana)	Peixe c/ legumes, arroz e feijão
Semana 4					
21/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Carne c/ inhame, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Suco de fruta Batata doce	Frango c/ batata, arroz e feijão
22/09 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Frango c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
23/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Biscoito caseiro	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, virado de couve, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	Frango c/ polenta, arroz e feijão
24/09 Quinta-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia caseira	Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta
25/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta		Creme de frutas (abacate c/ banana)	Frango c/ cenoura, arroz e feijão

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

CARDÁPIO 8 - FRANCISCA MARIA
EMEI PARCIAL (4 e 5 anos)
SETEMBRO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 5					
28/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito de polvilho	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Suco de fruta Batata doce	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão
29/09 Terça-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta
30/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Biscoito caseiro	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Salada de frutas c/ leite em pó	Carne c/ chuchu, arroz e feijão
01/10 Quinta-feira	Vitamina de frutas Ovo mexido	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de Couve-flor, fruta		Leite c/ cacau Biscoito de arroz c/ geleia caseira	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
02/10 Sexta-feira	Leite c/ cacau Bisnaguinha c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Creme de frutas (manga c/ banana)	Peixe c/ batata, arroz e feijão

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).

Informação Nutricional (média semanal)*					Informação Nutricional (média semanal)*			
MANHÃ					TARDE			
Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)		Energia (Kcal)	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
1	432	15	66	15	420	13	62	14
2	429	15	64	13	418	13	60	13
3	430	15	65	14				
4	429	15	64	13	415	13	61	14
5	432	15	66	15	417	13	62	13

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

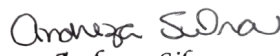
Avenida Sandra Maria, 66 - Jardim das Belezas / Tel: 4184-7716 / E-mail: alimentacaoescolar@educacarapicuiiba.sp.gov.br



Orientações para o Cardápio

1. Não adicionar açúcar às preparações, incluindo sucos, vitaminas, leite com cacau, bolos, biscoitos e geleias.
2. O leite de vaca poderá ser substituído por **leite materno**, desde que sejam rigorosamente observadas as orientações de higiene para ordenha, transporte e armazenamento.
3. Nas preparações descritas com a indicação de "legumes", deverão ser utilizados os legumes variados adquiridos para o atendimento da semana.
4. O extrato de tomate deverá ser utilizado exclusivamente nas preparações descritas como "ao molho".
5. Nas preparações à base de carne bovina, frango ou peixe, utilizar legumes para proporcionar cor, sabor e valor nutricional.
6. Evitar o uso excessivo de sal e óleo nas preparações.
7. Preparar a quantidade adequada de alimentos, de modo a evitar desperdícios.
8. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos atendidos.
9. Os itens de hortifrúti poderão sofrer alterações em função da sazonalidade e da disponibilidade dos produtos.
10. O cardápio poderá ser alterado em razão de intercorrências ou necessidades operacionais.


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528


Andreza Santos
NUTRICIONISTA
CRN 48958