

CARDÁPIO 9 - ESCOLAS MISTAS
MATERNAL INTEGRAL II (3 à 3 anos e 11 meses)
SETEMBRO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 1	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
31/08 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito salgado	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ flocos de milho	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão, fruta
01/09 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite c/ cacau Rosquinhas	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta
02/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Rosquinhas	Peixe c/ purê de abóbora, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ chuchu, arroz e feijão
03/09 Quinta-feira	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ creme de espinafre, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Leite c/ cacau Sequinhos	Frango c/ legumes, arroz c/ ervilhas, fruta
04/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Sequinhos	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Peixe c/ batata, arroz e feijão
Semana 2	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
07/09 Segunda-feira	FERIADO			
08/09 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ cacau Rosquinhas	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
09/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Rosquinhas	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Frango c/ batata, arroz e feijão
10/09 Quinta-feira	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, virado de couve, fruta	Leite c/ cacau Sequinhos	Carne c/ polenta, arroz c/ lentilhas, fruta
11/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Sequinhos	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Frango c/ chuchu, arroz e feijão

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 9 - ESCOLAS MISTAS
MATERNAL INTEGRAL II (3 à 3 anos e 11 meses)
SETEMBRO/2026



**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
14/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito salgado	Frango c/ chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ flocos de milho	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão, fruta
15/09 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Carne c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite c/ cacau Rosquinhas	Macarrão c/ frango ao molho de legumes, fruta
16/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Rosquinhas	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ batata, arroz e feijão
17/09 Quinta-feira	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ cará, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Leite c/ cacau Sequinhos	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
18/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Sequinhos	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Peixe c/ legumes, arroz e feijão
Semana 4				
21/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito salgado	Carne c/ inhame, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ batata, arroz e feijão, fruta
22/09 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ abóbora, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Leite c/ cacau Rosquinhas	Macarrão c/ carne ao molho de legumes, fruta
23/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Rosquinhas	Feijoadinha (carne suína c/ feijão preto), arroz, virado de couve, fruta	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Frango c/ polenta, arroz e feijão
24/09 Quinta-feira	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Leite c/ cacau Sequinhos	Carne c/ batata, arroz e feijão, fruta
25/09 Sexta-feira	Leite c/ cacau Sequinhos	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Frango c/ cenoura, arroz e feijão

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 9 - ESCOLAS MISTAS
MATERNAL INTEGRAL II (3 à 3 anos e 11 meses)
SETEMBRO/2026



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 5				
28/09 Segunda-feira	Leite c/ cacau Biscoito salgado	Carne c/ batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Leite c/ flocos de milho	Carne suína c/ farofa de cenoura, arroz e feijão, fruta
29/09 Terça-feira	Leite c/ flocos de milho	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Leite c/ cacau Rosquinhas	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes, fruta
30/09 Quarta-feira	Leite c/ cacau Rosquinhas	Peixe c/ alho-poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ chuchu, arroz e feijão
01/10 Quinta-feira	Vitamina de fruta Pão c/ manteiga	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de Couve-flor, fruta	Leite c/ cacau Sequinhos	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
02/10 Sexta-feira	Leite c/ cacau Sequinhos	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Peixe c/ batata, arroz e feijão

Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1ª Semana	735	27	113	28	630	300	530	7
2ª Semana	733	27	112	27	600	250	520	7
3ª Semana	735	27	113	27	620	300	525	7
4ª Semana	734	27	113	27	610	280	520	7
5ª Semana	736	27	115	28	620	290	520	7

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).

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 9 - ESCOLAS MISTAS

MATERNAL INTEGRAL II (3 à 3 anos e 11 meses)

SETEMBRO/2026



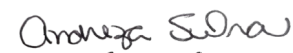
**CIDADE DE
CARAPICUÍBA**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Orientações para o Cardápio

1. Nas preparações descritas com a indicação de "legumes", deverão ser utilizados os legumes variados adquiridos para o atendimento da semana.
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. Preparar a quantidade adequada de alimentos, de modo a evitar desperdícios.
6. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos atendidos.
7. Os itens de hortifrúti poderão sofrer alterações em função da sazonalidade e da disponibilidade dos produtos.
8. 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 Santos CRN 48958