

CARDÁPIO 4
EMEI (4 anos a 6 anos)
MAIO/2025



Data	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
1ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadina (carne suína c/ feijão- preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Peixe c/purê de abóbora, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
2ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito Salgado	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito doce
Almoço	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface	Omelete de forno com cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne moída c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta
Data	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
3ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito salgado
Almoço	Carne com batata, arroz e feijão, salada de tomate	Frango c/ ervilha-torta, arroz e feijão, salada de acelga	Feijoadina (carne suína c/ feijão- preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta
Data	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
4ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito Salgado	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito doce
Almoço	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate	Carne com inhame, arroz e feijão, salada de alface	Omelete de forno com cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Carne moída c/ chuchu, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 4
EMEI (4 anos a 6 anos)
MAIO/2025



Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1° Semana	411,00	12,00	55,00	12,00
2° Semana	416,0	13,0	58,0	12,0
3° Semana	415,0	12,0	57,0	12,0
4° Semana	420,0	12,0	55,0	12,0

Orientações para Cardápio 4 – EMEI

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: “ao molho”;
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
6. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958