

CARDÁPIO 8 - CEMEI
EMEI - 5 A 6 ANOS
MAIO/2025
UNIDADE ESCOLAR: _____



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

	PERÍODO DA MANHÃ			PERÍODO DA TARDE	
Semana 1	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
05/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
06/05 Terça-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Vitamina de frutas Biscoito Salgado	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes
07/05 Quarta-feira	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
08/05 Quinta-feira	Leite integral s/ açúcar Pão c/ margarina	Peixe c/purê de abóbora, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de frutas Bolo de banana	Carne c/ batata, arroz e feijão
09/05 Sexta-feira	Vitamina de frutas Biscoito doce	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta		Leite integral c/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão, fruta
Semana 2	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
12/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Escondidinho de frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Mingau de banana Biscoito doce	Peixe com legumes, arroz e feijão
13/05 Terça-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de frutas Biscoito Salgado	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
14/05 Quarta-feira	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha	Omelete de forno com cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Carne c/ legumes, arroz e feijão, fruta
15/05 Quinta-feira	Leite integral s/ açúcar Pão c/ margarina	Carne moída c/ batata-doce, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta		Vitamina de frutas Bolo de banana	Frango com legumes, arroz e feijão
16/05 Sexta-feira	Vitamina de frutas Biscoito doce	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta		Leite integral c/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Ovos cozidos com legumes, arroz e feijão, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Kamylla Mendonça

CARDÁPIO 8 - CEMEI
EMEI - 5 A 6 ANOS
MAIO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Semana 3	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
19/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Carne com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Leite integral s/ açúcar Biscoito doce	Frango c/ cenoura, arroz e feijão, fruta
20/05 Terça-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Frango c/ ervilha-torta, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Vitamina de frutas Biscoito Salgado	Macarrão c/ carne moída ao molho de legumes
21/05 Quarta-feira	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta		Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Frango c/ legumes, arroz e feijão, fruta
22/05 Quinta-feira	Leite integral s/ açúcar Pão c/ margarina	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta		Vitamina de frutas Bolo de banana	Carne e legumes, arroz e feijão
23/05 Sexta-feira	Vitamina de frutas Biscoito doce	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta		Leite integral c/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Carne suína c/ legumes, arroz e feijão, fruta

Semana 4	Desjejum	Almoço		Lanche	Jantar
26/05 Segunda-feira	Vitamina de frutas Biscoito salgado	Frango c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta		Mingau de banana Biscoito doce	Peixe com legumes, arroz e feijão
27/05 Terça-feira	Leite integral s/ açúcar Biscoito sequilho	Carne com inhame, arroz e feijão, salada de alface, fruta		Vitamina de frutas Biscoito Salgado	Macarrão c/ frango ao molho de legumes
28/05 Quarta-feira	Vitamina de frutas Biscoito rosquinha	Omelete de forno com cenoura, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta		Leite integral s/ açúcar Torta salgada	Escondidinho de carne, arroz e feijão, fruta
29/05 Quinta-feira	Leite integral s/ açúcar Pão c/ margarina	Carne moída c/ chuchu, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta		Vitamina de frutas Bolo de banana	Frango com legumes, arroz e feijão
30/05 Sexta-feira	Vitamina de frutas Biscoito doce	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta		Leite integral c/ açúcar Bisnaguinha c/ margarina	Ovos cozidos com legumes, arroz e feijão, fruta

Cardápio Elaborado pela Equipe Técnica do DEPAE: Laura Santos CRN 25528, Andreza dos Santos CRN 48958 e estagiárias de nutrição: Alice Rodrigues e Kamylla Mendonça



MANHÃ

Informação Nutricional (média semanal)*				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1º Semana	425,00	12,00	65,00	12,00
2º Semana	429,0	13,0	61,0	12,0
3º Semana	428,0	12,0	560,0	12,0
4º Semana	425,0	13,0	59,0	12,0

TARDE

Informação Nutricional (média semanal)*				
	<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Proteína (g)</i>	<i>Carboidrato (g)</i>	<i>Lipídio (g)</i>
1º Semana	411,00	12,00	55,00	12,00
2º Semana	429,0	13,0	58,0	12,0
3º Semana	415,0	12,0	57,0	12,0
4º Semana	420,0	13,0	58,0	12,0

Orientações para Cardápio 8 – EMEI

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro);
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