



Prefeitura Municipal de Guarujá

Secretaria Municipal de Educação

Gerência de Alimentação Escolar

**Cardápio de JULHO 2023**

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

*CARDÁPIO SEMANAL DE 03 A 07/07*

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de acelga	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com legumes
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de maisena com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Vitamina de banana com aveia	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Sopa canja Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 846 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 462 mg Vitamina A = 466 mcg Vitamina C = 45 mg Fibras = 12 g				

*CARDÁPIO SEMANAL DE 10 A 14/07*

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

**CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/07**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Colação</i>					
<i>Almoço</i>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

**CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/07**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Macarrão ao sugo com carne Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole Salada de alface
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Brownie de cacau com banana	Leite com canela Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana com aveia
<i>Jantar</i>	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de rúcula Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 826 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 108 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 403 mg Vitamina A = 578 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 13 g				

**CARDÁPIO SEMANAL DE 31/07**

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga				
<i>Colação</i>	Fruta				
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Acelga refogada				
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite com canela Pão de forma com manteiga				
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta				
Calorias = 825 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 106 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 494 mg Vitamina A = 623 mcg Vitamina C = 61 mg Fibras = 11 g					

*OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário*

*O cardápio estará sujeito a alterações que visam manter a qualidade dos gêneros oferecidos, observando também o grau de maturação do hortifruti.*

*Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 20/2020): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral*

*Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)*