



Prefeitura Municipal de Guarujá

Secretaria Municipal de Educação

Gerência de Alimentação Escolar

Cardápio de JUNHO 2023

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum				Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido
Colação				Fruta	Fruta
Almoço				Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão preto Frango assado Purê de mandioquinha Couve-manteiga refogada
Lanche da Tarde				Brownie de cacau com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
Jantar				Sopa de feijão com carne e batata Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 798 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 101 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 400 mg Vitamina A = 595 mcg Vitamina C = 93 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga		
Colação	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de abóbora	Macarrão ao sugo com carne Salada de berinjela	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Bolinho de grão de bico		
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta		
média semanal	Calorias = 836 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 389 mg Vitamina A = 609 mcg Vitamina C = 53 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Ovo mexido	Leite com cacau Pão de leite com manteiga
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão preto Carne refogada Purê de batata	Macarrão ao sugo com frango Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola 2 de 6
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Barrinha de banana com cacau	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Arroz doce com banana e canela
Jantar	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com repolho Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de vagem Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis Fruta
média semanal	Calorias = 833 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 384 mg Vitamina A = 571 mcg Vitamina C = 70 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com acelga Vagem refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole Salada de alface
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Brownie de cacau com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Vitamina de banana Pão de leite com manteiga
Jantar	Sopa canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Purê de mandioca Fruta	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba Fruta	Caldo verde (couve e batata) com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 825 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 111 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 394 mg Vitamina A = 547 mcg Vitamina C = 68 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 26 A 30/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de melancia Ovo mexido	
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com mandioca Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de abobrinha	PONTO FACULTATIVO
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Arroz doce com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	
Jantar	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne refogada Purê de batata Fruta	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	
média semanal	Calorias = 881 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 423 mg Vitamina A = 575 mcg Vitamina C = 51 mg Fibras = 14 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 hortifrutí.

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)