



Prefeitura Municipal de Guarujá

Secretaria Municipal de Educação

Gerência de Alimentação Escolar

Cardápio de MAIO 2023

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 05/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum		Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga
Colação		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	FERIADO	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Macarrão à bolonhesa Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole Couve-manteiga refogada
Lanche da Tarde		Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Barrinha de banana com cacau	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Jantar		Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de chuchu Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 795 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 432 mg Vitamina A = 441 mcg Vitamina C = 82 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 08 A 12/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de berinjela	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Farofa de couve-manteiga	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de escarola
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Brownie de cacau com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne refogada Purê de mandioca Fruta	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface Fruta
média semanal	Calorias = 801 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 109 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 387 mg Vitamina A = 503 mcg Vitamina C = 74 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão preto Carne com mandioca Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Brócolis ao alho	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Escarola refogada
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Barrinha de banana com cacau	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de cenoura Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface Fruta

média semanal Calorias = 799 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 388 mg Vitamina A = 563 mcg Vitamina C = 51 mg Fibras = 13 g

CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Purê de batata	Macarrão ao sugo com carne Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Cação com batata e cenoura Salada de alface
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Brownie de cacau com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Mandioca sauté Fruta	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis Fruta

média semanal Calorias = 812 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 387 mg Vitamina A = 555 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 14 g

CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 31/05

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão		
Colação	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz / Feijão Frango com chuchu Purê de mandioca	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de escarola		
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Barrinha de banana com cacau		
Jantar	Sopa de grão-de-bico com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com repolho Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de abobrinha Fruta		
média semanal	Calorias = 789 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 107 g Lipídios = 22 g Ferro = 7 mg Cálcio= 412 mg Vitamina A = 384 mcg Vitamina C = 58 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 Maliuka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)