



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDEL
CARDÁPIO 01/2020
CRECHES

DATA	06/01/2020	07/01/2020	08/01/2020	09/01/2020	10/01/2020	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM			Leite com achocolatado, Biscoito salgado com margarina	leite com achocolatado, bisc. salgado com margarina	leite com achocolatado, bisc. salgado com margarina	
COLAÇÃO			Suco natural de limão	Suco de caju concentrado	Suco de maracujá concentrado	
ALMOÇO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Arroz, feijão, frango com seleta de legumes, salada de alface	Arroz, Feijão, Carne acebolada, Purê de mandioquinha, Salada de escarola, maçã	Arroz, feijão, omelete de vagem, salada de tomate, melão	
LANCHE			Leite com cereal	Vitamina de banana	Leite com achocolatado, biscoito doce	
JANTAR			Macarrão ao sugo com frango, salada de acelga, manga	Sopa de feijão com macarrão e carne, goiaba	Arroz, feijão, frango com batata- doce, mamão	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	852,24	1.024,55	935,77
	Proteína	0,00	0,00	47,10	51,90	39,90
	Carboidrato	0,00	0,00	121,31	152,41	133,73
	Lipídios	0,00	0,00	22,65	26,14	28,68
	Ferro	0,00	0,00	6,17	7,17	6,64
	Cálcio	0,00	0,00	448,54	418,72	448,02
	Vitamina A	0,00	0,00	743,31	344,56	423,53
	Vitamina C	0,00	0,00	94,64	77,22	103,84
	Fibra	0,00	0,00	14,22	22,68	14,58
	Zinco	0,00	0,00	18,68	9,30	3,65
Magnésio	0,00	0,00	103,85	150,76	135,79	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDEL
CARDÁPIO 01/2020
CRECHES

DATA	13/01/2020	14/01/2020	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite com achocolatado, bisc. Salgado com margarina	Leite com achocolatado, bisc. salgado com requeijão		leite com achocolatado, bisc. salgado com requeijão	Leite com achocolatado, bisc. salgado com margarina	
COLAÇÃO	Suco natural de laranja	Goiaba		Suco de maracujá concentrado	Suco de caju concentrado	
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de repolho	Macarrão com almôndegas, salada de acelga	FERIADO MUNICIPAL	Arroz, Feijão, Carne com abobrinha e tomate, salada de alface, banana	Arroz, feijão, frango refogado, creme de espinafre, salada de beterraba, manga	
LANCHE	Leite com achocolatado, bisc. Salgado com requeijão	Mingau de aveia		Vitamina de mamão	Suco de goiaba concentrado, Bolo de laranja	
JANTAR	Sopa canja, maçã	Arroz, feijão, almôndegas, purê de batata, suco de caju concentrado, melão		Sopa de legumes com macarrão e carne, goiaba	Arroz, feijão, frango com brócolis, melancia	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	907,03	959,09	0,00	963,64	1.080,16
	Proteína	46,56	38,27	0,00	49,02	49,93
	Carboidrato	125,76	138,29	0,00	147,72	162,75
	Lipídios	26,10	31,38	0,00	23,03	28,23
	Ferro	5,60	7,22	0,00	6,68	8,47
	Cálcio	446,91	437,93	0,00	443,36	457,89
	Vitamina A	551,81	379,26	0,00	556,68	953,85
	Vitamina C	52,37	81,05	0,00	133,38	129,24
	Fibra	13,30	17,10	0,00	19,42	16,44
	Zinco	3,37	18,38	0,00	6,39	3,85
Magnésio	112,17	129,35	0,00	147,38	164,83	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDEL
CARDÁPIO 01/2020
CRECHES

DATA	20/01/2020	21/01/2020	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite com achocolatado, bisc. Salgado com margarina	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado, biscoito salgado com margarina	leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado, biscoito salgado com margarina	
COLAÇÃO	Goiaba	Suco natural de laranja	Suco natural de limão	Suco de maracujá concentrado	Suco de goiaba concentrado	
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com batata-doce, salada de acelga	Macarrão à bolonhesa com pimentão, salada de chuchu	Arroz, feijão, frango acebolado, creme de milho, salada de alface	Arroz, Feijão, Carne com seleta de legumes, Salada de couve-flor, Melão	Arroz, feijão, Omelete de batata, Salada de tomate, Melancia	
LANCHE	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia	Leite com cereal	Vitamina de banana	Leite com achocolatado, biscoito doce	
JANTAR	Sopa de legumes com frango, maçã	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, suco de caju concentrado, melancia	Macarrão ao sugo com frango, salada de brócolis, goiaba	Sopa de feijão com macarrão e carne, mamão	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, Manga	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	856,85	892,08	848,42	953,33	966,41
	Proteína	45,12	52,53	48,05	53,26	39,89
	Carboidrato	115,37	122,00	115,26	140,09	143,15
	Lípidios	26,11	23,90	24,08	23,38	28,38
	Ferro	4,96	8,63	6,36	7,24	7,10
	Cálcio	430,18	449,46	449,20	428,83	432,87
	Vitamina A	505,48	578,96	478,46	274,84	859,69
	Vitamina C	52,71	107,64	67,88	104,99	87,59
	Fibra	16,70	14,01	18,44	17,02	15,52
	Zinco	3,16	22,72	18,37	9,33	3,67
Magnésio	110,09	121,64	108,74	164,39	126,58	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDEL
CARDÁPIO 01/2020
CRECHES

DATA	27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite com achocolatado, bisc. salgado com margarina	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado, biscoito salgado com margarina	leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Leite com achocolatado, biscoito salgado com margarina	
COLAÇÃO	Suco natural de laranja	Melancia	Suco natural de limão	Suco de goiaba concentrado	Suco de maracujá concentrado	
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de cenoura	Macarrão com almôndegas, salada de acelga	Arroz, feijão, frango com ervilha, salada de beterraba	Arroz, Feijão, Carne com brócolis, Salada de alface, Manga	Arroz, feijão, frango com mandioquinha, salada de agrião, melão	
LANCHE	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia	Leite com cereal	Vitamina de mamão	Suco de caju concentrado, bolo de chocolate	
JANTAR	Sopa Canja, maçã	Arroz, feijão, almôndegas, purê de abóbora, suco de caju concentrado, goiaba	Macarrão ao sugo com frango, salada de escarola, banana	Sopa de legumes com macarrão e carne, Melancia	Arroz, feijão, frango com couve-manteiga, mamão	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	926,74	948,61	859,46	910,68	1.008,20
	Proteína	47,01	38,32	47,41	50,43	44,80
	Carboidrato	128,93	136,63	121,81	131,77	147,00
	Lipídios	26,65	31,04	22,76	23,14	28,68
	Ferro	5,75	8,00	6,21	7,33	7,73
	Cálcio	444,90	441,31	423,49	437,77	360,66
	Vitamina A	778,48	506,64	286,87	957,35	622,18
	Vitamina C	50,77	79,52	24,32	136,17	164,89
	Fibra	13,52	17,37	13,59	13,32	15,44
	Zinco	3,42	18,38	18,56	8,86	9,45
Magnésio	114,30	132,50	125,14	122,18	125,99	

OBSERVAÇÕES:

Para crianças com idade inferior a 1 ano:

No desjejum e no lanche da tarde deve ser servida a fórmula láctea infantil de partida ou de seguimento dependendo da faixa etária.

Os alimentos que aparecem na colação, no almoço e no jantar, devem ter consistência pastosa: fruta amassada, arroz amassado, caldo de feijão, carne moída ou frango desfiado e legumes cozidos e amassados.

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

Cardápio atendendo as recomendações do FNDE (Resolução 26/2013): No mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias para creches em período integral

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Patrícia Kliamca (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT).