



Prefeitura Municipal de Guarujá
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar
Cardápio de JANEIRO 2024
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO DE 11 A 12/01

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>				Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mamão com leite*
<i>Colação</i>				Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>				Arroz / Feijão Cação com batata Salada de tomate	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu
<i>Lanche da Tarde</i>				Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Jantar</i>				Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 862 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 407 mg Vitamina A = 465 mcg Vitamina C = 106 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 15 A 19/01

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>		Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite*
<i>Colação</i>		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	FERIADO	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Purê de abóbora	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão vermelho Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>		Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Barrinha de banana com cacau	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
<i>Jantar</i>		Sopa de legumes com carne Fruta	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Fruta	Arroz / Feijão Carne em tiras com acelga Fruta	Macarrão ao sugo com carne em tiras Vagem refogada Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 790 kcal Proteínas = 45 g Carboidratos = 105 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 358 mg Vitamina A = 742 mcg Vitamina C = 115 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 22 A 26/01

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de maçã Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Mamão com leite*
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de batata	Arroz / Feijão preto Carne em tiras acebolada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Cação com tomate Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho
<i>Lanche da Tarde</i>	Salada de frutas	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Banana com aveia
<i>Jantar</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de chuchu Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Fruta	Sopa de feijão com carne e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioquinha sauté Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 830 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 355 mg Vitamina A = 713 mcg Vitamina C = 127 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 29 A 31/01

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Vitamina de banana Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de leite com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Macarrão ao sugo com frango Salada de berinjela	Arroz / Feijão preto Carne em tiras refogada Purê de batata	Arroz / Feijão Frango com pimentão verde Salada de beterraba		
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia com maçã	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite Pão de forma com manteiga		
<i>Jantar</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Acelga refogada Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 875 kcal Proteínas = 51 g Carboidratos = 112 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 437 mg Vitamina A = 680 mcg Vitamina C = 89 mg Fibras = 13 g				

* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

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)