



Prefeitura Municipal de Guarujá
 Estado de São Paulo
 Secretaria Municipal de Educação
 Gerência de Alimentação Escolar

Cardápio de DEZEMBRO 2023
 Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO DE 01/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde					Leite com café Biscoito salgado com requeijão
Colação					Suco
Refeição					Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Mandioca sauté
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.100 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 144 g Lipídios = 33 g Ferro = 8 mg Cálcio= 616 mg Vitamina A = 248 mcg Vitamina C = 21 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Biscoito de maisena
Colação	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Suco
Refeição	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata doce sauté	Arroz / Feijão preto Carne em tiras refogada Salada de cenoura	Macarrão à bolonhesa Salada de berinjela	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne em tiras com seleta de legumes
<i>Média semanal</i>	Calorias = 967 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 130 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 580 mg Vitamina A = 458 mcg Vitamina C = 36 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Biscoito salgado com requeijão
Colação	Suco	Fruta	Fruta	Fruta	Suco
Refeição	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada com acelga	Arroz / Feijão Carne moída com milho Salada de beterraba	Arroz / Feijão Cação ensopado com batata	Arroz / Feijão Carne em tiras refogada Salada de tomate
<i>Média semanal</i>	Calorias = 968 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 581 mg Vitamina A = 312 mcg Vitamina C = 30 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito de maisena	
Colação	Suco	Fruta	Fruta	Suco	
Refeição	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne em tiras acebolada Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de ervilha	Arroz / Feijão Tilápia com tomate Batata sauté	RECESSO ESCOLAR
<i>Média semanal</i>	Calorias = 979 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 130 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 585 mg Vitamina A = 513 mcg Vitamina C = 27 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde					
Colação					
Refeição	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer suco/fruta da colação junto com a refeição
 Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a refeição na entrada e suco/fruta no intervalo

O cardápio está 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):

Mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias quando 1 refeição

Mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

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)