



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

Cardápio de MARÇO- 2021  
Escolas da Rede Municipal de Ensino (Ed. Infantil / Ensino Fundamental / EJA)

CARDÁPIO DE 01/03 A 05/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Café com leite Bisc. salgado com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Bisc. salgado com margarina	Leite com Achocolatado Pão de leite com requeijão	Café com leite Bisc. salgado com margarina
<b>Refeição principal</b>	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de tomate Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com cenoura Acelga refogada Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com batata Farofa de Couve Fruta	Macarrão à bolonhesa Escarola refogada Fruta	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de pepino Fruta

CARDÁPIO DE 08/03 A 12/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Café com leite Bisc. salgado com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Bisc. salgado com margarina	Leite com Achocolatado Pão de leite com requeijão	Café com leite Bisc. salgado com margarina
<b>Refeição principal</b>	Arroz / Feijão Carne com tomate Salada de beterraba Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado Suco concentrado	Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho Fruta	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes Acelga refogada Fruta	Arroz / Feijão Carne com abobrinha Salada de vagem Fruta

CARDÁPIO DE 15/03 A 19/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Café com leite Bisc. salgado com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Bisc. salgado com margarina	Leite com Achocolatado Pão de leite com requeijão	Café com leite Bisc. salgado com margarina
<b>Refeição principal</b>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado	Arroz / Feijão Carne com batata Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango acebolado Batata-doce sauté Couve-manteiga refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango com ervilha Purê de mandioquinha

	Suco concentrado	Suco concentrado	Fruta	Fruta	Fruta
--	------------------	------------------	-------	-------	-------

<b>CARDÁPIO DE 22/03 A 26/03</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Café com leite Bisc. salgado com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Bisc. salgado com margarina	Leite com Achocolatado Pão de leite com requeijão	Café com leite Bisc. salgado com margarina
<b>Refeição principal</b>	Arroz / Feijão Carne com tomate Salada de beterraba Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango acebolado Purê de abóbora Repolho refogado Suco concentrado	Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho Fruta	Arroz / Feijão Frango com milho Escarola refogada Fruta	Arroz / Feijão Carne com vagem Salada de abobrinha Fruta

<b>CARDÁPIO DE 29/03 A 31/03</b>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum</b>	Café com leite Bisc. salgado com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Bisc. salgado com margarina		
<b>Refeição principal</b>	Arroz / Feijão Frango acebolado Batata-doce sauté Salada de tomate Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com pimentão Acelga refogada Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes Couve-manteiga refogada Fruta		

\* 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 26/2013):

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), Christiane Loureiro Carpentiere (QT), Fernanda Freitas Pecchiore (QT), Graciela Almeida (QT), Marina da Paz (QT), Miriam Ferreira Oliveria dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT) e Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT).**