



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
CRECHES

| DATA | 02/08/2021 | 03/08/2021 | 04/08/2021 | 05/08/2021 | 06/08/2021 | |
|----------------------------|---|---|--|--|---|--------|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| DESJEJUM | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Leite, Pão de leite com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, Pão de forma com requeijão | |
| ALMOÇO | Arroz, Feijão, Frango com abóbora, Acelga refogada, Abacaxi | Arroz, Feijão, Carne com seleta de legumes, repolho refogado, laranja | Arroz, Feijão, Frango com abobrinha Escarola refogada, melão | Macarrão à bolonhesa com pimentão, Chuchu com salsa, Tangerina | Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Creme de espinafre, mamão | |
| LANCHE DA TARDE | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Leite, bolo de banana | Vitamina de maracujá | Leite com mamão | Suco natural de melão, Torta de legumes | |
| JANTAR | Sopa Canja, Laranja | Arroz, Feijão, Carne com mandioca, couve-manteiga refogada, melão | Arroz, Feijão, Frango com batata, salada de rúcula, maçã | Sopa de legumes com carne, banana | Macarrão com frango, Salada de pepino, tangerina | |
| CÁLCULO NUTRICIONAL | Calorias | 792,74 | 1.009,65 | 802,58 | 864,35 | 787,61 |
| | Proteína | 47,35 | 54,69 | 47,82 | 51,27 | 43,76 |
| | Carboidrato | 109,53 | 138,16 | 110,88 | 123,60 | 100,51 |
| | Lipídios | 22,74 | 29,22 | 20,91 | 21,60 | 25,64 |
| | Ferro | 5,51 | 9,31 | 6,88 | 6,81 | 7,16 |
| | Cálcio | 490,55 | 539,01 | 491,39 | 459,82 | 404,51 |
| | Vitamina A | 683,16 | 524,99 | 564,58 | 618,43 | 623,38 |
| | Vitamina C | 92,91 | 94,03 | 41,49 | 157,01 | 151,27 |
| | Fibra | 13,70 | 18,16 | 18,59 | 13,48 | 13,88 |
| | Zinco | 3,61 | 9,50 | 3,59 | 24,28 | 18,69 |
| Magnésio | 123,46 | 146,61 | 121,88 | 122,45 | 165,03 | |



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
CRECHES

| DATA | 09/08/2021 | 10/08/2021 | 11/08/2021 | 12/08/2021 | 13/08/2021 | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--------|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| DESJEJUM | Leite, bisc. Salgado com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, pão de leite com requeijão | Leite, Pão de forma com requeijão | Leite, Pão de leite com requeijão | |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, frango com cenoura, salada de tomate, melão | Arroz, feijão, carne com batata, escarola refogada, laranja | Arroz, feijão, frango acebolado, salada de beterraba, maçã | Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, Tangerina | Arroz, feijão, frango com batata, couve-manteiga refogada, mamão | |
| LANCHE DA TARDE | Leite, Pão de forma com requeijão | mingau de aveia com banana | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Vitamina de abacate | Suco natural de melão, torta de legumes | |
| JANTAR | Sopa de legumes com frango e macarrão, laranja | Arroz, feijão, carne com abóbora, salada de pepino, maçã | Arroz, feijão, frango com mandioca, salada de rúcula, banana | Sopa de feijão com carne e macarrão, mamão | Macarrão com frango, salada de alface, tangerina | |
| CÁLCULO NUTRICIONAL | Calorias | 794,36 | 879,06 | 931,18 | 789,61 | 849,32 |
| | Proteína | 47,66 | 52,81 | 50,00 | 52,60 | 45,17 |
| | Carboidrato | 105,84 | 122,66 | 141,45 | 98,84 | 115,53 |
| | Lipídios | 21,71 | 22,12 | 21,38 | 25,62 | 24,96 |
| | Ferro | 5,61 | 8,01 | 8,94 | 7,30 | 5,95 |
| | Cálcio | 512,10 | 489,73 | 553,12 | 479,31 | 369,41 |
| | Vitamina A | 922,07 | 423,90 | 729,62 | 356,54 | 615,23 |
| | Vitamina C | 62,55 | 56,05 | 41,41 | 152,84 | 176,27 |
| | Fibra | 13,39 | 19,01 | 17,71 | 17,43 | 14,67 |
| | Zinco | 3,43 | 9,56 | 3,83 | 24,46 | 18,54 |
| Magnésio | 113,07 | 131,45 | 152,53 | 117,54 | 117,40 | |



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
CRECHES

| DATA | 16/08/2021 | 17/08/2021 | 18/08/2021 | 19/08/2021 | 20/08/2021 | |
|---------------------|---|--|---|--|---|--------|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| DESJEJUM | Leite, biscoito salgado com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, Pão de forma com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, Pão de leite com requeijão | |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, frango com abóbora, acelga refogada, melão | Arroz, feijão, carne com batata-doce, couve-manteiga refogada, laranja | Arroz, feijão, frango com mandioca, escarola refogada, maçã | Macarrão à bolonhesa com pimentão, Vagem refogada, laranja | Arroz, feijão, frango com chuchu, espinafre refogado, tangerina | |
| LANCHE DA TARDE | Leite, pão de forma com requeijão | Leite, bolo de banana | Vitamina de maracujá | Vitamina de mamão | Suco natural de melão, torta de legumes | |
| JANTAR | Sopa Canja, Laranja | Arroz, feijão, carne com cenoura, salada de alface, maçã | Arroz, feijão, frango acebolado, salada de pepino, banana | Sopa de legumes com carne, tangerina | Macarrão com frango, salada de rúcula, mamão | |
| CÁLCULO NUTRICIONAL | Calorias | 799,25 | 1.012,55 | 892,55 | 802,65 | 848,72 |
| | Proteína | 49,19 | 54,10 | 48,54 | 51,47 | 46,12 |
| | Carboidrato | 106,49 | 143,54 | 135,29 | 104,81 | 115,59 |
| | Lipídios | 21,61 | 27,26 | 20,60 | 22,30 | 24,60 |
| | Ferro | 5,81 | 8,82 | 8,59 | 6,87 | 7,44 |
| | Cálcio | 502,74 | 556,75 | 508,46 | 501,31 | 402,77 |
| | Vitamina A | 781,26 | 743,23 | 432,53 | 664,60 | 724,83 |
| | Vitamina C | 68,48 | 90,21 | 35,01 | 155,95 | 159,41 |
| | Fibra | 13,30 | 20,22 | 23,87 | 13,33 | 14,20 |
| | Zinco | 3,67 | 9,37 | 4,05 | 24,25 | 18,72 |
| Magnésio | 110,73 | 132,93 | 158,79 | 101,69 | 151,90 | |



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
CRECHES

| DATA | 23/08/2021 | 24/08/2021 | 25/08/2021 | 26/08/2021 | 27/08/2021 | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--------|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | |
| DESJEJUM | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, Pão de leite com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | Leite, Pão de forma com requeijão | |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, frango com tomate, salada de beterraba, melão | Arroz, feijão, carne com mandioca, escarola refogada, laranja | Arroz, feijão, frango com abóbora, acelga refogada, banana | Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, tangerina | Arroz, feijão, frango com mandioquinha, couve-manteiga refogada, mamão | |
| LANCHE DA TARDE | Leite, pão de leite com requeijão | Mingau de aveia com banana | Leite, biscoito salgado com requeijão | Vitamina de abacate | Suco natural de melão, torta de legumes | |
| JANTAR | Sopa de legumes com frango e macarrão, laranja | Arroz, feijão, carne acebolada, salada de alface, melão | Arroz, feijão, frango com batata, salada de rúcula, maçã | Sopa de feijão com carne e batata, mamão | Macarrão com frango, salada de pepino, tangerina | |
| CÁLCULO NUTRICIONAL | Calorias | 809,65 | 870,52 | 921,60 | 831,66 | 870,45 |
| | Proteína | 49,20 | 53,53 | 50,20 | 53,78 | 45,11 |
| | Carboidrato | 109,81 | 117,84 | 136,93 | 103,77 | 120,07 |
| | Lipídios | 21,41 | 22,48 | 22,42 | 30,83 | 25,32 |
| | Ferro | 5,49 | 9,18 | 6,61 | 7,47 | 6,86 |
| | Cálcio | 494,48 | 527,23 | 494,24 | 484,35 | 399,72 |
| | Vitamina A | 640,64 | 385,45 | 583,24 | 356,54 | 557,48 |
| | Vitamina C | 65,41 | 66,86 | 36,05 | 157,17 | 178,11 |
| | Fibra | 13,32 | 17,72 | 17,15 | 21,28 | 15,75 |
| | Zinco | 3,42 | 9,72 | 3,69 | 24,63 | 18,84 |
| Magnésio | 120,93 | 145,03 | 138,55 | 126,59 | 120,73 | |



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
CRECHES

| DATA | 30/08/2021 | 31/08/2021 | | | |
|---------------------|--|--|----------|--|--|
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | | | |
| DESJEJUM | Leite, Biscoito salgado com requeijão | Leite, Pão bisnaguinha com requeijão | | | |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, frango com cenoura, Repolho refogado, melão | Arroz, feijão, carne com chuchu, acelga refogada, laranja | | | |
| LANCHE DA TARDE | Leite, pão de forma com requeijão | Leite, bolo de banana | | | |
| JANTAR | Sopa Canja, laranja | Arroz, feijão, carne com batata, couve-manteiga refogada, maçã | | | |
| CÁLCULO NUTRICIONAL | Calorias | 799,30 | 1.024,36 | | |
| | Proteína | 47,67 | 54,93 | | |
| | Carboidrato | 107,28 | 146,27 | | |
| | Lipídios | 21,64 | 27,20 | | |
| | Ferro | 6,09 | 8,70 | | |
| | Cálcio | 513,43 | 548,75 | | |
| | Vitamina A | 781,82 | 489,43 | | |
| | Vitamina C | 63,34 | 87,97 | | |
| | Fibra | 13,31 | 19,87 | | |
| | Zinco | 3,55 | 9,43 | | |
| Magnésio | 107,06 | 130,48 | | | |

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

*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), 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).