



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ

SEDUC

CARDÁPIO 08/2021

EMEF-TARDE e EJA

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	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com abóbora, Acelga refogada, Suco concentrado de caju	Arroz, feijão, carne com seleta de legumes, repolho refogado, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, Escarola refogada, Banana	Macarrão à bolonhesa com pimentão, Chuchu com salsa, tangerina	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, espinafre refogado, maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	605,09	676,72	619,74	678,97	629,94
	Proteína	41,20	47,43	41,98	49,81	41,61
	Carboidrato	84,14	88,12	82,90	85,73	83,74
	Lipídios	13,28	16,99	13,39	16,05	16,02
	Ferro	3,40	5,69	3,99	7,79	5,97
	Cálcio	97,45	84,89	113,02	71,35	172,00
	Vit. A	453,81	184,94	342,41	193,26	571,91
	Vit. C	107,57	39,22	20,62	94,28	22,17
	Fibra	13,03	14,20	14,32	7,72	14,75
	Zinco	2,87	9,96	3,29	55,39	3,06
	Magnésio	89,37	85,28	116,92	55,89	152,74



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ**

**SEDUC**

**CARDÁPIO 08/2021**

**EMEF-TARDE e EJA**

DATA	09/08/2021	10/08/2020	11/08/2021	12/08/2021	13/08/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com cenoura, salada de tomate, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, carne com batata, escarola refogada, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango acebolado, Salada de beterraba, Banana	Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, maçã	Arroz, feijão, Frango com batata, couve-manteiga refogada, tangerina	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	605,40	679,59	653,18	707,48	614,35
	Proteína	40,46	46,21	42,58	50,07	41,73
	Carboidrato	81,99	87,02	89,43	89,91	76,73
	Lipídios	13,91	17,64	13,92	17,23	17,69
	Ferro	3,67	5,57	3,88	8,13	4,00
	Cálcio	86,62	89,91	91,02	91,05	187,41
	Vit. A	590,79	300,02	196,49	269,82	610,02
	Vit. C	97,24	32,18	17,94	40,31	115,84
	Fibra	13,55	12,71	15,24	9,58	15,40
	Zinco	2,76	10,17	2,97	55,45	2,71
Magnésio	92,06	83,36	121,27	53,15	99,24	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ  
SEDUC  
CARDÁPIO 08/2021  
EMEF-TARDE e EJA

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	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com abóbora, acelga refogada, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, carne com batata-doce, couve-manteiga refogada, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango com mandioca, Escarola refogada, Banana	Macarrão à bolonhesa com pimentão, Vagem refogada, Tangerina	Arroz, feijão, Frango com chuchu, espinafre refogado, maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	613,93	738,70	689,14	697,69	601,83
	Proteína	41,20	46,14	41,68	50,70	41,35
	Carboidrato	84,14	94,32	98,45	87,59	75,25
	Lipídios	14,28	21,53	14,07	17,22	16,92
	Ferro	3,40	5,91	5,93	8,43	5,38
	Cálcio	97,45	173,29	155,22	94,25	159,30
	Vit. A	453,81	606,83	317,81	233,22	559,91
	Vit. C	107,57	98,72	22,74	95,30	16,71
	Fibra	13,03	15,44	14,48	9,02	14,32
	Zinco	2,87	9,78	3,23	55,55	2,89
	Magnésio	89,37	93,53	125,41	66,73	152,35



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ**

**SEDUC**

**CARDÁPIO 08/2021**

**EMEF-TARDE e EJA**

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	
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com tomate, salada de beterraba, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, carne com mandioca, escarola refogada, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Frango com abóbora, Acelga refogada, Banana	Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, maçã	Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, couve-manteiga refogada, tangerina	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	613,28	723,85	645,12	706,25	631,47
	Proteína	40,93	45,86	42,31	49,96	41,54
	Carboidrato	83,72	97,90	87,61	89,69	80,94
	Lipídios	13,88	17,82	14,27	17,21	17,79
	Ferro	3,78	7,61	3,64	8,09	4,60
	Cálcio	80,85	142,40	99,79	88,52	202,69
	Vit. A	225,87	300,62	461,81	262,88	622,02
	Vit. C	100,18	36,56	30,21	38,21	123,85
	Fibra	13,65	12,90	14,68	9,41	15,65
	Zinco	2,83	10,16	3,01	55,44	2,82
Magnésio	97,17	96,20	112,03	52,43	100,53	



# PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ

SEDUC

CARDÁPIO 08/2021

EMEF-TARDE e EJA

DATA	30/08/2021	31/08/2021			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com cenoura, repolho refogado, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, carne com chuchu, acelga refogada, suco concentrado de goiaba			
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	603,66	662,13		
	Proteína	40,60	45,87		
	Carboidrato	81,60	83,49		
	Lipídios	14,16	17,59		
	Ferro	3,50	5,25		
	Cálcio	101,05	87,08		
	Vit. A	561,33	177,02		
	Vit. C	101,62	44,35		
	Fibra	13,85	12,25		
	Zinco	2,71	9,83		
	Magnésio	91,16	81,51		

## OBSERVAÇÕES:

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):

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), Miriam Ferreira Oliveira dos Santos (QT), Rafaela de Assis Neves (QT), Roberta Lopes Rodrigues Maliauka (QT), Vivian Castello Branco Mendes (QT)