



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
EMEI MANHÃ E TARDE, EMEF MANHÃ

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/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de forma com requeijão	Leite com achocolatado, pão de leite com margarina	Café com leite, Pão de forma com requeijão	
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	968,08	1.064,05	1.008,54	1.122,94	1.018,74
	Proteína	57,36	65,69	60,50	68,98	60,13
	Carboidrato	135,93	137,03	137,67	144,97	138,51
	Lipídios	25,36	32,46	25,87	32,51	28,50
	Ferro	4,15	7,32	6,09	9,35	8,07
	Cálcio	593,99	602,75	694,68	577,26	753,66
	Vit. A	594,62	456,63	502,68	470,00	732,18
	Vit. C	112,78	42,58	23,97	97,64	25,52
	Fibra	13,66	15,50	15,52	9,27	15,96
	Zinco	4,24	11,63	4,85	56,60	4,62
	Magnésio	130,79	139,30	148,60	106,94	184,41



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
EMEI MANHÃ E TARDE, EMEF MANHÃ

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	
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de forma com margarina	Leite com achocolatado, pão de leite com requeijão	Café com leite, Pão de forma com margarina	
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	959,55	1.058,08	1.033,14	1.108,96	1.027,97
	Proteína	56,62	64,47	61,10	70,21	59,28
	Carboidrato	133,78	135,92	144,20	149,40	131,26
	Lipídios	24,99	32,11	25,40	28,32	33,53
	Ferro	4,42	7,19	5,98	9,70	6,09
	Cálcio	583,16	607,77	672,68	622,42	743,61
	Vit. A	731,60	571,71	356,76	541,51	775,34
	Vit. C	102,46	35,53	21,29	43,67	119,20
	Fibra	14,18	14,01	16,44	11,13	16,61
	Zinco	4,13	11,85	4,53	56,79	4,14
Magnésio	133,47	137,39	152,95	105,26	129,86	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
EMEI MANHÃ E TARDE, EMEF MANHÃ

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/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	Leite com achocolatado, pão de forma com requeijão	Café com leite, Pão de leite com margarina	
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	968,08	1.117,19	1.122,26	1.079,66	1.034,95
	Proteína	57,36	64,40	60,32	69,76	59,98
	Carboidrato	135,93	143,23	158,87	141,18	135,67
	Lipídios	25,36	36,00	29,22	29,00	32,07
	Ferro	4,15	7,53	6,76	11,26	6,21
	Cálcio	593,99	691,15	655,43	681,62	659,51
	Vit. A	594,62	878,52	483,13	504,91	725,23
	Vit. C	112,78	102,08	26,09	98,66	20,06
	Fibra	13,66	16,73	15,48	10,76	15,32
	Zinco	4,24	11,45	4,30	57,26	3,95
	Magnésio	130,79	147,56	165,80	109,07	192,74



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
EMEI MANHÃ E TARDE, EMEF MANHÃ

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/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Pão de forma com margarina	Leite com achocolatado, pão de leite com requeijão	Café com leite, Pão de forma com margarina	
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	967,43	1.102,35	1.058,73	1.108,96	1.045,08
	Proteína	57,08	64,12	59,87	70,21	59,10
	Carboidrato	135,51	146,81	142,14	149,40	135,46
	Lipídios	24,96	32,29	30,12	28,32	33,63
	Ferro	4,53	9,24	5,74	9,70	6,70
	Cálcio	577,39	660,26	655,99	622,42	758,90
	Vit. A	366,68	572,31	627,13	541,51	787,34
	Vit. C	105,40	39,92	33,56	43,67	127,20
	Fibra	14,29	14,20	15,89	11,13	16,86
	Zinco	4,20	11,84	4,44	56,79	4,25
Magnésio	138,59	150,23	142,65	105,26	131,15	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 08/2021
EMEI MANHÃ E TARDE, EMEF MANHÃ

DATA	30/08/2021	31/08/2021			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, biscoito salgado com requeijão			
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	957,81	1.040,62		
	Proteína	56,75	64,13		
	Carboidrato	133,39	132,40		
	Lipídios	25,25	32,06		
	Ferro	4,25	6,87		
	Cálcio	597,60	604,95		
	Vit. A	702,14	448,71		
	Vit. C	106,84	47,71		
	Fibra	14,48	13,55		
	Zinco	4,08	11,50		
	Magnésio	132,57	135,53		

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)