



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ  
SEDUC  
CARDÁPIO 10/2021  
CRECHES

DATA						01/10/2021
						SEXTA-FEIRA
DESJEJUM						Leite, Pão de leite com requeijão
ALMOÇO						Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Couve-manteiga refogada, manga
LANCHE DA TARDE						Leite, Bolo de banana
JANTAR						Macarrão com frango, Salada de rúcula, mamão
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	0,00	0,00	1.013,54
	Proteína	0,00	0,00	0,00	0,00	51,06
	Carboidrato	0,00	0,00	0,00	0,00	155,33
	Lípidios	0,00	0,00	0,00	0,00	24,27
	Ferro	0,00	0,00	0,00	0,00	7,75
	Cálcio	0,00	0,00	0,00	0,00	560,15
	Vitamina A	0,00	0,00	0,00	0,00	1.107,86
	Vitamina C	0,00	0,00	0,00	0,00	199,75
	Fibra	0,00	0,00	0,00	0,00	17,53
	Zinco	0,00	0,00	0,00	0,00	19,10
Magnésio	0,00	0,00	0,00	0,00	130,46	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ**  
**SEDUC**  
**CARDÁPIO 10/2021**  
**CRECHES**

DATA	04/10/2021	05/10/2021	06/10/2021	07/10/2021	08/10/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã, pão de leite com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite, Biscoito salgado com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango com tomate, Salada de beterraba, abacaxi	Arroz, feijão, Carne com batata, acelga refogada, melancia	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, Cenoura sauté, banana	Macarrão à bolonhesa, couve-manteiga refogada, laranja	Arroz, feijão, frango com abóbora, repolho refogado, manga	
LANCHE DA TARDE	Suco de laranja, Pão com carne moída	Suco de abacaxi, torta de legumes	Mingau de aveia	Leite, Bolo de maçã	Leite, Bolo de banana	
JANTAR	Sopa de legumes com frango e macarrão, melancia	Arroz, feijão, Carne com chuchu, salada de alface, laranja	Arroz, feijão, frango com mandioca, salada de rúcula, melão	Sopa de feijão com carne e batata, manga	Macarrão com frango, salada de pepino, laranja	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	871,87	897,02	902,67	948,31	964,32
	Proteína	59,42	50,53	49,63	53,01	50,19
	Carboidrato	120,60	124,15	136,23	133,50	144,10
	Lipídios	20,40	25,61	20,32	26,38	24,29
	Ferro	6,21	8,48	8,00	7,33	6,03
	Cálcio	356,41	362,74	509,88	491,64	468,75
	Vitamina A	576,48	484,66	652,73	866,05	808,56
	Vitamina C	126,94	100,87	36,97	145,79	124,65
	Fibra	15,92	17,31	17,16	19,39	17,29
	Zinco	6,22	9,11	3,81	24,62	19,19
Magnésio	135,23	139,05	158,79	131,76	122,96	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ  
SEDUC  
CARDÁPIO 10/2021  
CRECHES

DATA	11/10/2021	12/10/2021	13/10/2021	14/10/2021	15/10/2021
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM					
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE					
JANTAR					
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	0,00	0,00
	Proteína	0,00	0,00	0,00	0,00
	Carboidrato	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lipídios	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ferro	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cálcio	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vitamina A	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vitamina C	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fibra	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zinco	0,00	0,00	0,00	0,00
Magnésio	0,00	0,00	0,00	0,00	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ**  
**SEDUC**  
**CARDÁPIO 10/2021**  
**CRECHES**

DATA	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite, Pão de leite com patê de cenoura	Vitamina de mamão, Pão bisnaguinha com requeijão	
ALMOÇO	Arroz, feijão, Frango com cenoura, Creme de milho, Suco de maracujá	Arroz, feijão, Carne com abobrinha, Purê de mandioca	Arroz, feijão, frango com abóbora, repolho refogado	Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, mamão	Arroz, feijão, frango com vagem, salada de tomate, manga	
LANCHE DA TARDE	Leite, biscoito salgado com requeijão	Suco de maracujá, torta de legumes	Leite, biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate	Mingau de aveia com banana	
JANTAR	Sopa de legumes com frango e macarrão	Arroz, feijão, carne acebolada, salada de rúcula	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de alface, laranja	Sopa de feijão com carne e batata, manga	Macarrão com frango, salada de pepino, maçã	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	876,95	873,06	786,37	776,06	897,22
	Proteína	52,00	49,21	48,42	51,02	48,73
	Carboidrato	112,09	105,29	106,77	98,72	137,97
	Lipídios	26,91	29,51	20,61	25,50	20,29
	Ferro	6,02	10,24	5,76	6,93	6,79
	Cálcio	652,95	362,63	461,25	467,25	475,71
	Vitamina A	715,85	615,97	430,94	658,39	660,40
	Vitamina C	51,72	42,24	62,22	166,96	123,55
	Fibra	13,32	24,10	17,29	18,88	19,21
	Zinco	3,78	9,41	3,81	24,42	19,24
Magnésio	140,44	147,31	140,22	115,04	130,33	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ**  
**SEDUC**  
**CARDÁPIO 10/2021**  
**CRECHES**

DATA	25/10/2021	26/10/2021	27/10/2021	28/10/2021	29/10/2021	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
DESJEJUM	Leite, Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã, Pão de forma com requeijão	Leite, Pão bisnaguinha com requeijão	Mingau de aveia com banana		
ALMOÇO	Arroz, feijão, frango com pimentão, salada de beterraba, laranja	Arroz, feijão, carne com batata-doce, acelga refogada, abacaxi	Arroz, feijão, frango com cenoura, salada de abobrinha, melão	Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, abacaxi	PONTO FACULTATIVO	
LANCHE DA TARDE	Leite, Pão de leite com requeijão	Suco de laranja, Torta de legumes	Vitamina de maracujá	Mamão com leite		
JANTAR	Sopa Canja, abacaxi	Arroz, feijão, carne com chuchu, salada de alface, melão	Arroz, feijão, frango acebolado, salada de pepino, banana	Sopa de legumes com carne, manga		
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	837,99	896,39	859,70	784,42	0,00
	Proteína	49,32	49,64	49,36	48,72	0,00
	Carboidrato	122,27	122,45	122,98	115,21	0,00
	Lípidios	20,92	26,35	21,81	20,28	0,00
	Ferro	5,79	8,24	7,80	6,50	0,00
	Cálcio	487,31	358,41	466,59	442,35	0,00
	Vitamina A	552,07	405,95	562,73	1.042,72	0,00
	Vitamina C	111,61	122,15	40,46	190,80	0,00
	Fibra	14,72	16,46	26,12	15,24	0,00
	Zinco	3,56	9,27	4,07	24,50	0,00
Magnésio	124,93	138,37	165,19	136,26	0,00	

**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 Pecchiere (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).