



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 10/2021
ESCOLAS

DATA						01/10/2021
						SEXTA-FEIRA
DESJEJUM/ LANCHE DA TARDE						Café com leite, Pão de leite com margarina
REFEIÇÃO						Arroz, feijão, Frango com mandioquinha, Couve-manteiga refogada, Mamão
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	0,00	0,00	1.066,48
	Proteína	0,00	0,00	0,00	0,00	59,81
	Carboidrato	0,00	0,00	0,00	0,00	142,10
	Lipídios	0,00	0,00	0,00	0,00	32,95
	Ferro	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38
	Cálcio	0,00	0,00	0,00	0,00	703,91
	Vit. A	0,00	0,00	0,00	0,00	737,19
	Vit. C	0,00	0,00	0,00	0,00	153,86
	Fibra	0,00	0,00	0,00	0,00	17,11
	Zinco	0,00	0,00	0,00	0,00	3,87
	Magnésio	0,00	0,00	0,00	0,00	148,27



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 10/2021
ESCOLAS

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/ LANCHE DA TARDE		Café com leite, Pão de leite com margarina	Leite com achocolatado, Biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Biscoito doce	Leite com achocolatado, Biscoito salgado com requeijão	Café com leite, Biscoito salgado com margarina
REFEIÇÃO		Arroz, feijão, Frango com tomate, salada de beterraba, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, Carne com batata, acelga refogada, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, Frango com abobrinha, Salada de repolho com cenoura, Banana	Macarrão à bolonhesa, Couve-manteiga refogada, Maçã	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, Batata sauté, Doce de banana
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	1.051,09	1.044,53	931,71	1.204,90	1.153,87
	Proteína	59,21	64,27	57,18	69,61	61,55
	Carboidrato	145,87	132,55	124,67	153,96	151,93
	Lipídios	28,95	32,06	24,98	38,21	36,28
	Ferro	4,21	6,59	3,98	10,16	4,81
	Cálcio	571,15	590,33	584,53	675,36	608,94
	Vit. A	300,76	364,84	669,26	793,95	339,11
	Vit. C	37,19	105,41	20,45	71,74	18,46
	Fibra	14,33	13,21	14,16	12,18	14,31
	Zinco	3,79	11,50	4,14	57,23	4,51
Magnésio	130,27	137,45	145,55	119,16	158,83	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 10/2021
ESCOLAS

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/ LANCHE DA TARDE						
REFEIÇÃO	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Proteína	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Carboidrato	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Lípidios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ferro	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cálcio	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vit. A	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vit. C	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Fibra	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Zinco	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Magnésio	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 10/2021
ESCOLAS

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/ 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 milho, salada de cenoura, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, carne com abobrinha, purê de mandioca, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, Frango com abóbora, Repolho refogado, Banana	Macarrão à bolonhesa, Brócolis ao alho, maçã	Arroz, feijão, Frango com vagem, salada de tomate, melão	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	1.010,41	1.090,22	1.053,75	1.102,11	964,67
	Proteína	58,00	64,07	59,29	69,77	58,71
	Carboidrato	143,30	142,84	140,84	147,98	123,19
	Lipídios	26,30	32,56	30,28	28,26	29,63
	Ferro	4,03	8,57	5,35	9,33	5,96
	Cálcio	568,55	639,36	637,83	608,91	651,01
	Vit. A	1.060,99	394,25	547,90	447,42	372,32
	Vit. C	32,54	97,63	29,04	38,52	28,83
	Fibra	15,59	13,39	16,18	10,53	14,55
	Zinco	4,22	11,49	4,23	56,69	4,24
Magnésio	140,34	154,93	138,98	102,29	127,57	



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARUJÁ
SEDUC
CARDÁPIO 10/2021
ESCOLAS

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 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		
REFEIÇÃO	Arroz, feijão, frango com pimentão, salada de beterraba, suco concentrado de goiaba	Arroz, feijão, carne com cenoura, acelga refogada, suco concentrado de caju	Arroz, feijão, frango com tomate, salada de abobrinha, maçã	Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, banana	PONTO FACULTATIVO	
CÁLCULO NUTRICIONAL	Calorias	969,96	1.031,50	1.535,65	1.131,40	0,00
	Proteína	56,87	64,08	58,93	69,27	0,00
	Carboidrato	137,10	129,40	133,90	150,03	0,00
	Lipídios	24,97	32,19	89,28	28,92	0,00
	Ferro	4,14	6,85	4,04	10,76	0,00
	Cálcio	568,72	603,58	580,91	662,07	0,00
	Vit. A	276,79	732,04	546,85	495,84	0,00
	Vit. C	91,49	103,15	18,01	20,67	0,00
	Fibra	14,12	13,98	15,10	9,98	0,00
	Zinco	4,08	11,52	3,71	57,57	0,00
Magnésio	130,27	142,88	129,57	118,56	0,00	

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 Castelo Branco Mendes (QT)