



Prefeitura Municipal de Guarujá
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar

Cardápio de ABRIL 2022

Escolas da Rede Municipal de Ensino Técnico e de Ensino de Jovens E Adultos (EJA)

CARDÁPIO DE 01/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Refeição					Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate
Intervalo					Abacaxi
<i>média semanal</i>	Calorias = 516 kcal Proteína = 40 g Carboidrato = 72 g Lipídios = 11 g Ferro = 3 mg Cálcio= 86 mg Vitamina A = 160 mcg Vitamina C = 50 mg Fibra = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Espinafre refogado	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola
Intervalo	Suco concentrado	Suco concentrado	Abacaxi	Maçã	Melancia
<i>média semanal</i>	Calorias = 610 kcal Proteína = 44 g Carboidrato = 84 g Lipídios = 13 g Ferro = 6 mg Cálcio= 112 mg Vitamina A = 313 mcg Vitamina C = 57 mg Fibra = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Refeição	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de rúcula	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de alface	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
Intervalo	Suco concentrado	Suco concentrado	Maçã		
<i>média semanal</i>	Calorias = 604 kcal Proteína = 29 g Carboidrato = 83 g Lipídios = 12 g Ferro = 5 mg Cálcio= 128 mg Vitamina A = 383 mcg Vitamina C = 62 mg Fibra = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Refeição	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Intervalo	Suco concentrado	Suco concentrado	Goiaba		
<i>média semanal</i>	Calorias = 591 kcal Proteína = 42 g Carboidrato = 81 g Lipídios = 12 g Ferro = 4 mg Cálcio= 80 mg Vitamina A = 185 mcg Vitamina C = 79 mg Fibra = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/04					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Refeição	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de rúcula	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com tomate Abobrinha refogada
Intervalo	Suco concentrado	Suco concentrado	Goiaba	Melancia	Maçã
<i>média semanal</i>	Calorias = 602 kcal Proteína = 44 g Carboidrato = 82 g Lipídios = 12 g Ferro = 5 mg Cálcio= 101 mg Vitamina A = 240 mcg Vitamina C = 50 mg Fibra = 13 g				

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

Nutricionistas: Anna Paula Salles Maia Duarte (RT), Arnaldo Ribeiro da Silva (QT), 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)