



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 Fundamental (EMEF)

CARDÁPIO DE 01/04					
EMEF	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					Leite com Acolatado Maçã
<i>Colação</i>					Abacaxi
<i>Refeição manhã</i>					Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate
<i>Refeição tarde</i>					Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate Abacaxi
<i>Lanche da tarde</i>					Leite com Acolatado Maçã
<i>média semanal</i>	Calorias = 825 kcal Proteína = 55 g Carboidrato = 115 g Lipídios = 22 g Ferro = 4 mg Cálcio= 579 mg Vitamina A = 388 mcg Vitamina C = 56 mg Fibra = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/04					
EMEF	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Café com leite Biscoito doce	Leite com Achocolatado Pão de forma com requeijão	Manga com leite *	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com Achocolatado Banana
Colação	Suco concentrado	Suco concentrado	Abacaxi	Maçã	Melancia
Refeição manhã	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
Refeição tarde	Arroz / Feijão Frango acebolado Abóbora refogada Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de acelga Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de alface Abacaxi	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Espinafre refogado Maçã	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Melancia
Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com Achocolatado Pão de forma com requeijão	Leite com Manga *	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com Achocolatado Banana
<i>média semanal</i>	Calorias = 970 kcal Proteína = 60 g Carboidrato = 132 g Lipídios = 26 g Ferro = 7 mg Cálcio= 624 mg Vitamina A = 583 mcg Vitamina C = 75 mg Fibra = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/04					
EMEF	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com Achocolatado Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Pão de leite com margarina		
Colação	Suco concentrado	Suco concentrado	Maçã		
Refeição manhã	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
Refeição tarde	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de tomate Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de rúcula Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de alface Maçã		
Lanche da tarde	Café com leite Pão de forma com requeijão	Leite com Achocolatado Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Pão de leite com margarina		
<i>média semanal</i>	Calorias = 1.019 kcal Proteína = 40 g Carboidrato = 138 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 633 mg Vitamina A = 575 mcg Vitamina C = 66 mg Fibra = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/04					
EMEF	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Biscoito doce		
Colação	Suco concentrado	Suco concentrado	Goiaba		
Refeição manhã	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
Refeição tarde	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de beterraba Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de alface Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino Goiaba		
Lanche da tarde	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com Achocolatado Pão de leite com margarina	Café com leite Biscoito doce		
<i>média semanal</i>	Calorias = 980 kcal Proteína = 60 g Carboidrato = 133 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 606 mg Vitamina A = 369 mcg Vitamina C = 84 mg Fibra = 16 g				
CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/04					
EMEF	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Café com leite Pão de forma com margarina	Leite com Achocolatado Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Café com leite Pão de leite com margarina	Leite com Achocolatado Manga
Colação	Suco concentrado	Suco concentrado	Goiaba	Melancia	Maçã
Refeição manhã	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
Refeição tarde	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de tomate Suco concentrado	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba Suco concentrado	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de rúcula Goiaba	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola Melancia	Arroz / Feijão Frango com tomate Abobrinha refogada Maçã
Lanche da tarde	Café com leite Pão de forma com margarina	Leite com Achocolatado Biscoito salgado com requeijão	Leite com Banana *	Café com leite Pão de leite com margarina	Leite com Achocolatado Manga
<i>média semanal</i>	Calorias = 970 kcal Proteína = 60 g Carboidrato = 132 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 605 mg Vitamina A = 514 mcg Vitamina C = 68 mg Fibra = 15 g				

*** Vitamina OU Fruta picada com leite em pó**

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 30% das necessidades nutricionais diárias quando 2 refeições

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)