



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

Cardápio de MARÇO - 2022

NEIMS e NEICS da Rede Municipal de Ensino

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>					
<i>Almoço</i>		PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PARADA PEDAGÓGICA	PARADA PEDAGÓGICA
<i>Lanche da Tarde</i>					
<i>Jantar</i>					

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Biscoito salgado com requeijão	Leite Pão de forma com requeijão	<b>Vitamina de maracujá</b> Pão de leite com requeijão	Leite Ovo mexido com cenoura	Leite Mamão com aveia
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com seleta de legumes Salada de chuchu* Suco de manga*	Macarrão ao sugo com carne <b>Salada de alface</b> Suco de goiaba*	Arroz / Feijão Frango com <b>abóbora</b> <b>Salada de pepino</b> Suco de abacaxi*	Arroz / Feijão Carne moída com batata Couve-manteiga refogada Banana	Arroz / Feijão Frango com tomate Abobrinha refogada Manga
<i>Lanche da Tarde</i>	Mingau de aveia	Leite Biscoito salgado com requeijão	<b>Abacate com leite</b>	Suco de <b>maracujá</b> com manga Torta de legumes	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Sopa de abóbora* com frango Suco de abacaxi*	Arroz / Feijão Carne com Batata-doce* Suco de manga*	Arroz / Feijão Frango com chuchu* Suco de goiaba*	Sopa de feijão com macarrão e carne Mamão	Macarrão com frango Salada de escarola Abacaxi
<i>média semanal</i>	Calorias = 883 kcal Proteína = 51 g Carboidrato = 126 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio = 441 mg Vitamina A = 796 mcg Vitamina C = 137 mg Fibra = 22 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de mamão Ovo mexido	Leite Banana com aveia
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado Abacaxi	Arroz / Feijão Carne com pimentão Batata doce sauté Maçã	Arroz / Feijão Frango com mandioca <b>Salada de rúcula</b> Melão	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola Manga	Arroz / Feijão Frango refogado Purê de mandioquinha Couve-manteiga refogada Mamão
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	<b>Abacate com leite</b>	Leite Bolo de maçã
<i>Jantar</i>	Sopa Canja  Maçã	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba Melão	Arroz / Feijão Frango acebolado <b>Salada de alface</b> Laranja	Sopa de legumes com carne Abacaxi	Macarrão com frango <b>Salada de pepino</b> Manga
<i>média semanal</i>	Calorias = 892 kcal Proteína = 50 g Carboidrato = 128 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 473 mg Vitamina A = 707 mcg Vitamina C = 112 mg Fibra = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Leite Pão de leite com requeijão	<b>Vitamina de maracujá</b> Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Ovo mexido com cenoura	Leite Mamão com aveia
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de acelga Abacaxi	Macarrão ao sugo com carne <b>Salada de rúcula</b> Laranja	Arroz / Feijão Frango com cenoura <b>Repolho refogado</b> Melancia	Arroz / Feijão Carne moída com mandioca <b>Salada de pepino</b> Manga	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Escarola refogada Abacaxi
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Suco de goiaba Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de banana
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango e macarrão Maçã	Arroz / Feijão Carne acebolada Purê de batata Melancia	Arroz / Feijão Frango com <b>abobrinha</b> <b>Salada de alface</b> Laranja	Sopa de feijão com macarrão e carne Mamão	Macarrão com frango Salada de agrião Manga
<i>média semanal</i>	Calorias = 891 kcal Proteína = 51 g Carboidrato = 127 g Lipídios = 23 g Ferro = 8 mg Cálcio= 487 mg Vitamina A = 735 mcg Vitamina C = 119 mg Fibra = 19 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 28/03 A 31/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de forma com requeijão	Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Ovo mexido com cenoura	
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate Laranja	Arroz / Feijão Carne com abóbora Acelga refogada Maçã	Arroz / Feijão Frango acebolado <b>Salada de rúcula</b> Melão	Macarrão à bolonhesa Salada de agrião Manga	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de melão Torta de legumes	<b>Abacate com leite</b>	Leite Biscoito salgado com requeijão	
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Abacaxi	Arroz / Feijão Carne com chuchu <b>Salada de alface</b> Laranja	Arroz / Feijão Frango com cenoura <b>Salada de pepino</b> Maçã	Sopa de legumes com carne Mamão	
<i>média semanal</i>	Calorias = 854 kcal Proteína = 50 g Carboidrato = 117 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 467 mg Vitamina A = 740 mcg Vitamina C = 92 mg Fibra = 17 g				

**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 do almoço e 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 hortifruti.

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), 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)