



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

Cardápio de MARÇO 2022

Escolas da Rede Municipal de Ensino (Ed. Infantil / Ensino Fundamental / EJA)

| CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/03 | | | | | |
|--------------------------------------|----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| <i>Desjejum/ Lanche da tarde</i> | | | | | |
| <i>Refeição</i> | | PONTO FACULTATIVO | PONTO FACULTATIVO | PARADA PEDAGÓGICA | PARADA PEDAGÓGICA |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/03 | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| <i>Desjejum/ Lanche da tarde</i> | Café com leite Biscoito doce | Leite com Achocolatado Pão de forma com margarina | Café com leite Banana | Leite com Achocolatado Biscoito salgado com requeijão | Café com leite Ovos mexidos |
| <i>Refeição</i> | Arroz / Feijão Frango com milho Suco concentrado | Arroz / Feijão Carne com seleta de legumes Suco concentrado | Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de alface Abacaxi | Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de tomate Melão | Macarrão com com frango e abobrinha Salada de escarola Maçã |
| <i>média semanal</i> | Calorias = 1.001 kcal Proteína = 63 g Carboidrato = 128 g Lipídios = 30 g Ferro = 7 mg Cálcio= 599 mg Vitamina A = 504 mcg Vitamina C = 46 mg Fibra = 13 g | | | | |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/03 | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| 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 Ovos mexidos | Café com leite Mamão |
| Refeição | Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho Suco concentrado | Arroz / Feijão Carne com pimentão Batata-doce sauté Suco concentrado | Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de rúcula Manga | Macarrão à bolonhesa Salada de alface Banana | Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Couve-manteiga refogada Melancia |
| <i>média semanal</i> | Calorias = 1.029 kcal Proteína = 51 g Carboidrato = 134 g Lipídios = 30 g Ferro = 7 mg Cálcio= 646 mg Vitamina A = 809 mcg Vitamina C = 94 mg Fibra = 14 g | | | | |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/03 | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| Desjejum/ Lanche da tarde | Café com leite Biscoito doce | Leite com Achocolatado Pão de forma com requeijão | Café com leite Banana | Leite com Achocolatado Biscoito salgado com margarina | Café com leite Ovos mexidos |
| Refeição | Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de acelga Suco concentrado | Arroz / Feijão Carne com batata Salada de rúcula Suco concentrado | Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de alface Mamão | Arroz / Feijão Carne moída com cenoura Salada de pepino Abacaxi | Macarrão ao sugo com frango e pimentão Salada de escarola Maçã |
| <i>média semanal</i> | Calorias = 997 kcal Proteína = 63 g Carboidrato = 127 g Lipídios = 30 g Ferro = 7 mg Cálcio= 631 mg Vitamina A = 708 mcg Vitamina C = 79 mg Fibra = 13 g | | | | |

| CARDÁPIO SEMANAL DE 28/03 A 31/03 | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|---|----|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
| 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 Ovos mexidos | |
| Refeição | Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate Suco concentrado | Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de acelga Suco concentrado | Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de alface Banana | Macarrão à bolonhesa Salada de rúcula Manga | |
| <i>média semanal</i> | Calorias = 1.053 kcal Proteína = 64 g Carboidrato = 134 g Lipídios = 32 g Ferro = 7 mg Cálcio= 615 mg Vitamina A = 760 mcg Vitamina C = 72 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 hortifrutí

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), 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)