



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

**Cardápio de MAIO 2022**  
**Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)**

CARDÁPIO DE 02 A 06/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com mandioca <b>Salada de alface</b>	Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de tomate	Macarrão com frango Brócolis ao alho
<i>Média semanal</i> Calorias = 583 kcal   Proteínas = 44 g   Carboidratos = 77 g   Lipídios = 12 g   Ferro = 5 mg   Cálcio= 101 mg   Vitamina A = 301 mcg   Vitamina C = 54 mg   Fibras = 14 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com cenoura <b>Salada de pepino</b>	Arroz / Feijão Carne com abóbora <b>Salada de rúcula</b>	Arroz / Feijão Frango acebolado <b>Salada de alface</b>	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de escarola
<i>Média semanal</i> Calorias = 576 kcal   Proteínas = 44 g   Carboidratos = 75 g   Lipídios = 12 g   Ferro = 5 mg   Cálcio= 101 mg   Vitamina A = 319 mcg   Vitamina C = 50 mg   Fibras = 13 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com cenoura <b>Repolho refogado</b>	Arroz / Feijão Frango com abóbora <b>Salada de alface</b>	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha <b>Salada de pepino</b>	Macarrão com frango <b>Salada de rúcula</b>
<i>Média semanal</i> Calorias = 576 kcal   Proteínas = 44 g   Carboidratos = 75 g   Lipídios = 12 g   Ferro = 5 mg   Cálcio= 105 mg   Vitamina A = 379 mcg   Vitamina C = 66 mg   Fibras = 14 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com tomate Chuchu refogado	Arroz / Feijão Carne acebolada Batata sauté	Arroz / Feijão Frango com cenoura <b>Salada de rúcula</b>	Macarrão à bolonhesa <b>Salada de alface</b>	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 577 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 76 g Lipídios = 12 g Ferro = 5 mg Cálcio= 106 mg Vitamina A = 337 mcg Vitamina C = 52 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30 E 31/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta			
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com pimentão Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carne com batata-doce <b>Salada de alface</b>			
<i>Média semanal</i>	Calorias = 567 kcal Proteínas = 43 g Carboidratos = 73 g Lipídios = 13 g Ferro = 4 mg Cálcio= 82 mg Vitamina A = 341 mcg Vitamina C = 43 mg Fibras = 16 g				

#### OBSERVAÇÕES:

\* Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a refeição na entrada e a fruta no intervalo

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

*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)*