



Prefeitura Municipal de Guarujá  
Secretaria Municipal de Educação  
Setor de Alimentação Escolar

Cardápio de JUNHO 2022  
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM / NEIC)

CARDAPIO DE 01 A 03/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum			Leite Pão bisnaguinha com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação			Fruta	Fruta	Fruta
Almoço			Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de beterraba	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha <b>Salada de rúcula</b>	Arroz / Feijão Frango assado Purê de batata Couve-manteiga refogada
Lanche da Tarde			Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana	Leite Bolo de banana
Jantar			Arroz / Feijão Frango com cenoura Chuchu refogado Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 828 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 443 mg Vitamina A = 460 mcg Vitamina C = 132 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de maçã Pão bisnaguinha com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com acelga Purê de cenoura	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de chuchu com salsa	Arroz / Feijão Frango com abóbora <b>Repolho refogado</b>	Macarrão à bolonhesa <b>Salada de alface</b>	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
Lanche da Tarde	Leite Pão bisnaguinha com manteiga	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Biscoito salgado com requeijão	Mingau de aveia com banana	Leite Bolo de maçã
Jantar	Sopa Canja  Fruta	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão <b>Frango com abobrinha</b> Salada de tomate Fruta	Sopa de legumes com carne Fruta	Macarrão com frango <b>Salada de rúcula</b> Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 854 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 24 g Ferro = 6 mg Cálcio= 403 mg Vitamina A = 667 mcg Vitamina C = 121 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Vitamina de abacate Pão de leite com requeijão	Leite Pão de forma com requeijão		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Macarrão com carne <b>Salada de abobrinha</b>	Arroz / Feijão Frango acebolado Cenoura com salsa	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Pão bisnaguinha com manteiga		
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Acelga refogada Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta		
<i>média semanal</i>	Calorias = 882 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 403 mg Vitamina A = 703 mcg Vitamina C = 80 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão bisnaguinha com manteiga	Vitamina de mamão Pão de forma com requeijão	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	Abacate com leite *
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne acebolada Batata-doce assada	Arroz / Feijão Frango com cenoura Chuchu com salsa	Macarrão à bolonhesa <b>Salada de alface</b>	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho Salada de escarola
<i>Lanche da Tarde</i>	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Bolo de maçã com canela	Arroz doce (com leite de côco, côco ralado e canela)	Mingau de aveia, banana e cacau	Leite Bolo de cenoura com banana
<i>Jantar</i>	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com batata <b>Salada de rúcula</b> Fruta	Caldo verde com carne e batata Fruta	Macarrão com frango <b>Abobrinha refogada</b> Fruta
<i>média semanal</i>	Calorias = 863 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 119 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 379 mg Vitamina A = 731 mcg Vitamina C = 136 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 30/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum</i>	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de maçã Pão de leite com requeijão	Leite Pão bisnaguinha com manteiga	Suco de laranja Ovo mexido	
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<i>Almoço</i>	Arroz / Feijão Frango acebolado Cenoura sauté	Macarrão com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com abóbora <b>Repolho refogado</b>	Arroz / Feijão Carne moída com batata <b>Salada de alface</b>	
<i>Lanche da Tarde</i>	Leite Pão de leite com manteiga	Suco de laranja Torta de legumes	Leite Pão de forma com requeijão	Vitamina de banana com aveia	
<i>Jantar</i>	Sopa de legumes com frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de beterraba Fruta	Sopa de feijão com macarrão e carne Fruta	
<i>média semanal</i>	Calorias = 833 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 113 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 380 mg Vitamina A = 622 mcg Vitamina C = 129 mg Fibras = 16 g				

\* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

**OBS.: Para crianças com idade inferior a 1 ano seguir as orientações do esquema alimentar do Berçário.**

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)*