



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

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

CARDÁPIO DE 01 A 03/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde			Fruta	Fruta	Fruta
Refeição			Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Macarrão com frango Salada de rúcula
<i>Média semanal</i>	Calorias = 604 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 79 g Lipídios = 13 g Ferro = 6 mg Cálcio= 153 mg Vitamina A = 447 mcg Vitamina C = 85 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Mamão
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango acebolado Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Frango com batata-doce Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 949 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 27 g Ferro = 5 mg Cálcio= 582 mg Vitamina A = 485 mcg Vitamina C = 93 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Café com leite Pão de forma com requeijão		
Colação	Suco	Suco	Fruta		
Refeição	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carne com batata Acelga refogada	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de beterraba	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.012 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 609 mg Vitamina A = 371 mcg Vitamina C = 73 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Manga com leite *	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Banana
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango com pimentão Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne acebolada Batata-doce sauté	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de rúcula Canjica	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de escarola Arroz doce
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.095 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 153 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 720 mg Vitamina A = 684 mcg Vitamina C = 108 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 30/06					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Banana com leite *	Café com leite Pão de forma com requeijão	
Colação	Suco	Suco	Fruta	Fruta	
Refeição	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de escarola	
<i>Média semanal</i>	Calorias = 980 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 28 g Ferro = 5 mg Cálcio= 605 mg Vitamina A = 711 mcg Vitamina C = 91 mg Fibras = 14 g				

* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer o suco/fruta da colação junto com a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a refeição na entrada e o suco/fruta no intervalo.

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 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)