



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

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>				Café com leite Fruta	Leite com cacau Fruta
<b>Colação</b>				Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>				Macarrão à bolonhesa Brócolis ao alho	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Couve-manteiga refogada
<i>Média semanal</i>	Calorias = 905 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 632 mg Vitamina A = 572 mcg Vitamina C = 83 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Fruta	Leite com cacau Fruta
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de vagem	Arroz / Feijão Carne com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de berinjela	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de acelga	Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis
<i>Média semanal</i>	Calorias = 960 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 126 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 589 mg Vitamina A = 408 mcg Vitamina C = 41 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Fruta	Leite com cacau Fruta
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne refogada Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de cenoura
<i>Média semanal</i>	Calorias = 926 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 29 g Ferro = 5 mg Cálcio= 578 mg Vitamina A = 535 mcg Vitamina C = 29 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO DE 19 A 23/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão				
<b>Colação</b>	Fruta	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango ao molho Salada de batata				
<i>Média semanal</i>	Calorias = 990 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 134 g Lipídios = 29 g Ferro = 5 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 259 mcg Vitamina C = 18 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO DE 26 A 30/12					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da tarde</b>					
<b>Colação</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Refeição</b>					
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.000 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 128 g Lipídios = 32 g Ferro = 5 mg Cálcio= 590 mg Vitamina A = 471 mcg Vitamina C = 88 mg Fibras = 15 g				

#### OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer suco/fruta da colação junto com a refeição  
 Para os alunos do EJA e Técnico oferecer a refeição na entrada e 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)*