



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

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 04/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>				Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
<i>Colação</i>		PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>				Macarrão ao sugo com carne Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango com batata Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.062 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 137 g Lipídios = 34 g Ferro = 7 mg Cálcio= 590 mg Vitamina A = 360 mcg Vitamina C = 41 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 07 A 11/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta com leite *	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão Ovo mexido com abobrinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 946 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 594 mg Vitamina A = 579 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 14 A 18/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>			Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>			Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 969 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 31 g Ferro = 6 mg Cálcio= 618 mg Vitamina A = 616 mcg Vitamina C = 54 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 21 A 25/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito doce	Fruta com leite *	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com milho Salada de cenoura	Arroz Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz / Feijão Frango com brócolis Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba
<i>Média semanal</i>	Calorias = 943 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 582 mg Vitamina A = 538 mcg Vitamina C = 79 mg Fibras = 12 g				

CARDAPIO DE 28 A 30/11					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Café com leite Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga		
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta		
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de repolho	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de acelga	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de alface		
<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				

\* Vitamina OU Fruta picada com leite em pó

#### 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)*