



Prefeitura Municipal de Guarujá
 Secretaria Municipal de Educação
 Gerência de Alimentação Escolar
Cardápio de FEVEREIRO 2023
 Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 03/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum			Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Mamão com leite *
Colação			Fruta	Fruta	Fruta
Almoço			Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Escarola refogada
Lanche da Tarde			Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Mingau de maisena com maçã
Jantar			Arroz / Feijão Frango com acelga Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de pepino Fruta
média	Calorias = 750 kcal Proteínas = 44 g Carboidratos = 103 g Lipídios = 21 g Ferro = 6 mg Cálcio= 355 mg Vitamina A = 577 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Pão de leite com requeijão	Suco de melão Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Acelga refogada	Arroz / Feijão preto Carne com abobrinha Purê de batata	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão Omelete de forno com batata Salada de rúcula
Lanche da Tarde	Beijinho de abacaxi com coco	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Bolinho assado de grão-de-bico	Mingau de maisena com banana e coco	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com repolho Fruta	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de escarola Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de abobrinha Fruta
média semanal	Calorias = 804 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 114 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 357 mg Vitamina A = 475 mcg Vitamina C = 65 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Pão de forma com manteiga	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com chuchu Abóbora refogada	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com aveia	Leite Biscoito salgado com manteiga	Mingau de maisena com maçã e canela
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de chuchu Fruta
média semanal	Calorias = 810 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 516 mcg Vitamina C = 81 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum				Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite Biscoito salgado com manteiga
Colação				Fruta	Fruta
Almoço	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Macarrão à bolonhesa Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho
Lanche da Tarde				Maçã cozida com canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão
Jantar				Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango e Salada de pepino Fruta
média semanal	Calorias = 807 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 102 g Lipídios = 25 g Ferro = 6 mg Cálcio= 417 mg Vitamina A = 435 mcg Vitamina C = 51 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 28/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga			
Colação	Fruta	Fruta			
Almoço	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Macarrão ao sugo com carne Salada de escarola			
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão			
Jantar	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Salada de acelga Fruta			
média	Calorias = 788 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 110 g Lipídios = 22 g Ferro = 6 mg Cálcio= 374 mg Vitamina A = 542 mcg Vitamina C = 113 mg Fibras = 13 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 hortifrutí.

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)