



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

Cardápio de JANEIRO 2023
Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 09 A 13/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de melancia Ovo mexido	Mamão com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com tomate Salada de abobrinha	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão preto Carne moída com mandioquinha Escarola refogada	Arroz / Feijão Frango assado Polenta mole Salada de alface
Lanche da Tarde	Mingau de maisena com maçã e canela	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Bolinho de grão-de-bico	Leite Bolo de maçã	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango refogado Creme de milho Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de agrião Fruta
média semanal	Calorias = 841 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 429 mg Vitamina A = 589 mcg Vitamina C = 85 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 16 A 20/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Biscoito salgado com manteiga	Leite Biscoito salgado com requeijão	Suco de melão Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com vagem Purê de abóbora	Arroz / Feijão Carne com acelga Salada de berinjela	Arroz / Feijão Frango com mandioca Salada de tomate	Macarrão à bolonhesa Salada de brócolis	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
Lanche da Tarde	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite Bolo de banana com côco	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com batata Salada de pepino Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Cenoura sauté Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de alface Fruta
média semanal	Calorias = 823 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 547 mcg Vitamina C = 91 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 23 A 27/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de maçã Biscoito salgado com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Suco de laranja Ovo mexido	Banana com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Macarrão ao sugo com carne Salada de chuchu	Arroz / Feijão preto Frango com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango assado Purê de mandioquinha Salada de alface
Lanche da Tarde	Mingau de maisena com banana e côco	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Maçã cozida com canela	Leite Bolo de maçã	Leite com canela Biscoito salgado com manteiga
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com mandioca Salada de acelga Fruta	Arroz / Feijão Frango com tomate Batata sauté Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão com frango Salada de escarola Fruta
média semanal	Calorias = 843 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 116 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 417 mg Vitamina A = 568 mcg Vitamina C = 82 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 30 A 31/01					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com canela Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga			
Colação	Fruta	Fruta			
Almoço	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Arroz / Tutu de Feijão Carne com vagem Salada de beterraba cozida			
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão			
Jantar	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com abóbora Repolho refogado Fruta			
média	Calorias = 811 kcal Proteínas = 49 g Carboidratos = 108 g Lipídios = 27 g Ferro = 7 mg Cálcio= 396 mg Vitamina A = 494 mcg Vitamina C = 114 mg Fibras = 20 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)