



Prefeitura Municipal de Guarujá

Secretaria Municipal de Educação

Gerência de Alimentação Escolar

Cardápio de MARÇO 2023

Creches da Rede Municipal de Ensino (NEIM E NEIC)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 03/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum			Leite Pão de leite com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Mamão com leite *
Colação			Fruta	Fruta	Fruta
Almoço			Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de alface
Lanche da Tarde			Suco de laranja Bolinho de grão-de-bico	Leite Bolo de banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga
Jantar			Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola Fruta
média	Calorias = 853 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 29 g Ferro = 8 mg Cálcio= 372 mg Vitamina A = 678 mcg Vitamina C = 76 mg Fibras = 18 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de abacate Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Pão de forma com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Banana com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com chuchu Purê de cenoura	Arroz / Feijão Carne com berinjela Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com acelga Vagem refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango ensopado com mandioquinha Salada de rúcula
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Banana com aveia	Leite Pão de leite com manteiga	Leite Bolo de maçã
Jantar	Sopa Canja  Fruta	Arroz / Feijão Carne com abóbora Repolho refogado Fruta	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de pepino Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface Fruta
média semanal	Calorias = 817 kcal Proteínas = 47 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 375 mg Vitamina A = 531 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de mamão Pão de forma com manteiga	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Abacate com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de berinjela	Macarrão ao sugo com carne Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de agrião	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de alface
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite Pão de leite com requeijão	Mingau de maisena com maçã e canela	Leite Bolo de banana	Leite com canela Pão de forma com requeijão
Jantar	Sopa de legumes com macarrão e frango Fruta	Arroz / Feijão Carne com vagem Salada de beterraba Fruta	Arroz / Feijão Frango com chuchu Purê de abóbora Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de rúcula Fruta
média semanal	Calorias = 824 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 120 g Lipídios = 25 g Ferro = 7 mg Cálcio= 418 mg Vitamina A = 660 mcg Vitamina C = 68 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite Pão de leite com requeijão	Vitamina de banana Biscoito salgado com manteiga	Leite com canela Pão de forma com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Mamão com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão preto Carne com abobrinha Salada de beterraba	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de rúcula	Macarrão à bolonhesa Salada de alface	Arroz / Feijão Frango assado Creme de milho
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Banana com aveia	Leite Pão de leite com manteiga	Mingau de maisena com maçã e canela
Jantar	Sopa Canja Fruta	Arroz / Feijão Carne com cenoura Acelga refogada Fruta	Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de escarola Fruta	Sopa de feijão com batata e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de agrião Fruta
média semanal	Calorias = 812 kcal Proteínas = 48 g Carboidratos = 115 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 408 mg Vitamina A = 546 mcg Vitamina C 84 mg Fibras = 17 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 31/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Vitamina de abacate Pão de forma com manteiga	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de fruta natural Ovo mexido	Banana com leite *
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de berinjela	Macarrão ao sugo com carne Salada de rúcula	Arroz / Feijão Cacão ensopado com batata e cenoura Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de agrião
Lanche da Tarde	Salada de frutas	Leite Pão de leite com requeijão	Suco de laranja Bolinho de grão-de-bico	Mingau de aveia com banana	Leite com canela Pão de forma com requeijão
Jantar	Sopa de legumes com frango e macarrão Fruta	Arroz / Feijão Carne com chuchu Purê de abóbora Fruta	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Salada de beterraba Fruta	Sopa de legumes com macarrão e carne Fruta	Macarrão ao sugo com frango Salada de alface Fruta
média semanal	Calorias = 810 kcal Proteínas = 46 g Carboidratos = 118 g Lipídios = 23 g Ferro = 7 mg Cálcio= 397 mg Vitamina A = 686 mcg Vitamina C = 85 mg Fibras = 16 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)