



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

Cardápio de MARÇO 2023
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 03/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>			Fruta* com leite	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>			Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>			Arroz / Feijão Frango com vagem Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 902 kcal Proteínas = 53 g Carboidratos = 121 g Lipídios = 27 g Ferro = 6 mg Cálcio= 603 mg Vitamina A = 382 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 06 A 10/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta* com leite	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com chuchu Salada de cenoura	Macarrão ao sugo com carne Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de alface	Arroz / Feijão preto Carne moída com batata Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Frango ensopado com mandioquinha Salada de rúcula
<i>Média semanal</i>	Calorias = 959 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 637 mg Vitamina A = 747 mcg Vitamina C = 64 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta* com leite	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com cenoura Repolho refogado	Arroz / Feijão preto Carne com vagem Salada de beterraba	Arroz / Feijão Tilápia com batata Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Salada de agrião	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 927 kcal Proteínas = 55 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 635 mg Vitamina A = 529 mcg Vitamina C = 50 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta* com leite	Café com leite Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Salada de chuchu	Macarrão ao sugo com carne Salada de rúcula	Arroz Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída com mandioquinha Salada de alface	Arroz / Feijão Frango com milho Vagem refogada
<i>Média</i>	Calorias = 940 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 615 mg Vitamina A = 514 mcg Vitamina C = 53 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 31/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Café com leite Biscoito salgado com manteiga	Fruta* com leite	Café com leite Pão de leite com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango com acelga Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de agrião	Arroz / Feijão Cação ensopado com batata e cenoura Salada de alface	Macarrão à Bolonhesa Salada de escarola	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de rúcula
<i>Média</i>	Calorias = 931 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 7 mg Cálcio= 654 mg Vitamina A = 698 mcg Vitamina C = 56 mg Fibras = 14 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 está 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)