



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

Cardápio de FEVEREIRO 2023

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 A 17/02					
	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	Café com leite Biscoito salgado com requeijão	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco	Suco	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Salada de legumes (seleta)	Arroz / Feijão Carne com molho de tomate Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com abobrinha Farofa de cenoura	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioquinha sauté	Arroz / Feijão Frango refogado com vagem
<i>Média semanal</i>	Calorias = 973 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 619 mg Vitamina A = 643 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 16 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 20 A 24/02					
	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	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Suco	Suco
<i>Refeição</i>				Arroz / Feijão Frango ao molho Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de acelga
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.052 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 569 mg Vitamina A = 712 mcg Vitamina C = 18 mg Fibras = 11 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 27 A 28/02					
	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			
<i>Colação</i>	Fruta	Fruta			
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de agrião			
<i>Média</i>	Calorias = 1.026 kcal Proteínas = 61 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 571 mg Vitamina A = 406 mcg Vitamina C = 34 mg Fibras = 10 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)