



Prefeitura Municipal de Guarujá
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar
Cardápio de MARÇO 2024
Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

<i>CARDÁPIO DE 01/03</i>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde					Leite com café Pão de leite com requeijão
Colação					Suco concentrado de maracujá
Refeição					Macarrão ao sugo com frango Salada de brócolis
<i>Média semanal</i>	<i>Calorias = 1.071 kcal Proteínas = 64 g Carboidratos = 155 g Lipídios = 24 g Ferro = 7 mg Cálcio= 613 mg Vitamina A = 337 mcg Vitamina C = 45 mg Fibras = 9 g</i>				

<i>CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/03</i>					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com requeijão
Colação	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba
Refeição	Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu	Arroz / Feijão Frango com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão preto Pernil em cubos com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango coxa com mandioquinha Espinafre refogado	Arroz / Feijão Omelete de forno com vagem Salada de tomate
<i>Média semanal</i>	<i>Calorias = 964 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 627 mg Vitamina A = 553 mcg Vitamina C = 41 mg Fibras = 14 g</i>				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com café Biscoito doce	Mamão com leite *	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com café Banana prata	Leite com cacau Pão de leite com requeijão
Colação	Suco concentrado de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
Refeição	Arroz / Feijão Carne moída refogada Mandioca sauté	Arroz / Feijão Frango acebolado Salada de cenoura	Arroz / Feijão Carne em tiras com batata-doce Salada de alface	Arroz / Feijão Pescada com pimentão vermelho Farofa de abobrinha	Macarrão ao sugo com frango Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 930 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 127 g Lipídios = 26 g Ferro = 6 mg Cálcio= 606 mg Vitamina A = 485 mcg Vitamina C = 60 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Banana nanica com leite *	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Fruta	Leite com café Pão de forma com requeijão
Colação	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco concentrado de goiaba
Refeição	Macarrão à bolonhesa Salada de pepino	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha Salada de agrião	Arroz / Feijão preto Lombo em iscas acebolado Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango coxa com abóbora Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Omelete de forno com abobrinha Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 973 kcal Proteínas = 56 g Carboidratos = 129 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 648 mg Vitamina A = 631 mcg Vitamina C = 90 mg Fibras = 15 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/03					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado com requeijão	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga		
Colação	Fruta	Suco natural de maracujá	Suco integral de uva		
Refeição	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Salada de tomate	Macarrão ao sugo com frango Salada de cenoura	Arroz Estrogonofe de Carne em tiras Batata sauté Brigadeiro de colher	PONTO FACULTATIVO	FERIADO
<i>Média semanal</i>	Calorias = 1.050 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 133 g Lipídios = 34 g Ferro = 6 mg Cálcio= 614 mg Vitamina A = 600 mcg Vitamina C = 25 mg Fibras = 9 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 na entrada suco/fruta da colação junto com a refeição e lanche no intervalo

O cardápio está 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):

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)