



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

Cardápio de FEVEREIRO 2025  
 Escolas da Rede Municipal de Ensino (EMEI /EMEF/ EJA)

CARDÁPIO SEMANAL DE 13 E 14/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da</b>				Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com manteiga
<b>Colação</b>				Fruta	Suco integral de uva
<b>Refeição</b>				Arroz / Feijão Pescada com tomate italiano Mandioca sauté	Macarrão à bolonhesa Salada de repolho
<b>Média semanal</b>	Calorias = 1.058 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 145 g Lipídios = 31 g Ferro = 7 mg Cálcio= 600 mg Vitamina A = 346 mcg Vitamina C = 30 mg Fibras = 12 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 17 A 21/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da</b>	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com manteiga	Leite com café Pão de coco com manteiga	Leite com cacau Pão de milho com manteiga	Leite com café Pão de leite com manteiga
<b>Colação</b>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<b>Refeição</b>	Macarrão ao sugo com frango Salada de pepino	Arroz / Feijão Tilápia com pimentão verde Salada de tomate	Arroz / Feijão Carne com batata-doce Salada de alface	Arroz / Feijão Tilápia com cenoura Salada de escarola	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de abobrinha
<b>Média semanal</b>	Calorias = 997 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 30 g Ferro = 5 mg Cálcio= 580 mg Vitamina A = 464 mcg Vitamina C = 33 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 24 A 28/02					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<b>Desjejum / Lanche da</b>	Leite com café Biscoito doce	Leite com cacau Pão de coco com manteiga	Leite com café Pão de leite com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado com manteiga	Leite com café Biscoito doce
<b>Colação</b>	Suco integral de uva	Fruta	Fruta	Fruta	Suco integral de uva
<b>Refeição</b>	Arroz / Feijão Frango com abóbora Repolho refogado	Arroz / Feijão Pescada com tomate Salada de beterraba	Macarrão ao sugo com carne Salada de cenoura	Arroz / Feijão Frango com mandioquinha	Arroz / Feijão Carne moída com Seleta de legumes
<b>Média semanal</b>	Calorias = 1.026 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 136 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 575 mg Vitamina A = 528 mcg Vitamina C = 31 mg Fibras = 14 g				

#### 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 suco/fruta da colação junto com a refeição na entrada 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 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)*