



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

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

CARDÁPIO SEMANAL DE 01 A 02/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde					
Colação				FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Refeição					

CARDÁPIO SEMANAL DE 05 A 09/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de coco com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz Estrogonofe de frango Cenoura sauté	Arroz / Feijão preto Pernil acebolado Salada de alface	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de escarola	Arroz / Feijão Frango em cubos com batata Couve-manteiga refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de abobrinha
Média semanal	Calorias = 1.028 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 133 g Lipídios = 31 g Ferro = 5 mg Cálcio= 600 mg Vitamina A = 527 mcg Vitamina C = 56 mg Fibras = 13 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 12 A 16/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de coco com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com pimentão verde Mandioquinha sauté	Arroz / Feijão Carne com repolho Salada de tomate	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com batata Salada de agrião
<i>Média semanal</i> Calorias = 1.019 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 139 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 599 mg Vitamina A = 426 mcg Vitamina C = 66 mg Fibras = 15 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 19 A 23/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Arroz / Feijão Frango em cubos com milho Salada de cenoura	Arroz / Feijão Pernil com tomate Salada de alface	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioquinha Vagem refogada	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola
<i>Média semanal</i> Calorias = 1.021 kcal Proteínas = 62 g Carboidratos = 134 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 586 mg Vitamina A = 487 mcg Vitamina C = 52 mg Fibras = 14 g					

CARDÁPIO DE 26 A 30/05					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Desjejum / Lanche da tarde	Leite com cacau Biscoito salgado	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito salgado	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Colação	Suco natural de maracujá	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Refeição	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de chuchu	Arroz / Feijão Peixe com batata Salada de escarola	Arroz / Feijão preto Carne com com cenoura Salada de alface	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) acebolado Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão Carne moída com abobrinha Salada de beterraba
<i>Média semanal</i> Calorias = 1.003 kcal Proteínas = 59 g Carboidratos = 135 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 601 mg Vitamina A = 488 mcg Vitamina C = 60 mg Fibras = 16 g					

OBSERVAÇÕES:

Para os alunos do período da tarde oferecer suco/fruta junto com a refeição.

Para os alunos do EJA e Técnico oferecer suco/fruta junto com a refeição na entrada e o 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)