



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

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

CARDÁPIO DE 01/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>					Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>					Fruta
<i>Refeição</i>					Macarrão à bolonhesa Salada de chuchu
Calorias = 954 kcal Proteínas = 63 g Carboidratos = 132 g Lipídios = 25 g Ferro = 8 mg Cálcio= 557 mg Vitamina A = 233 mcg Vitamina C = 55 mg Fibras = 9 g					

CARDÁPIO SEMANAL DE 04 A 08/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Banana com leite*	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com mandioca Salada de Agrião	Arroz / Feijão Estrogonofe de carne Batata-doce sauté Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos com cenoura Couve-manteiga refogada	Arroz / Feijão preto Carne moída refogada Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 942 kcal Proteínas = 57 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 29 g Ferro = 6 mg Cálcio= 611 mg Vitamina A = 496 mcg Vitamina C = 67 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 11 A 15/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Banana com leite*	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Frango em cubos com mandioca Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Pernil com abóbora Salada de pepino	Arroz / Feijão Carne acebolada Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com milho Salada de escarola	Macarrão à bolonhesa Salada de alface
<i>Média semanal</i>	Calorias = 973 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 125 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 587 mg Vitamina A = 397 mcg Vitamina C = 51 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 18 A 22/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Biscoito doce	Banana com leite*	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Macarrão ao sugo com frango em cubos Salada de pepino	Arroz / Feijão Peixe com cenoura Salada de couve-flor	Arroz / Feijão Carne com abóbora Salada de alface	Arroz / Feijão Frango em cubos acebolado Salada de escarola	Arroz / Feijão Carne moída refogada Batata-doce sauté Salada de agrião
<i>Média semanal</i>	Calorias = 925 kcal Proteínas = 58 g Carboidratos = 122 g Lipídios = 28 g Ferro = 6 mg Cálcio= 597 mg Vitamina A = 502 mcg Vitamina C = 58 mg Fibras = 14 g				

CARDÁPIO SEMANAL DE 25 A 29/08					
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
<i>Desjejum / Lanche da tarde</i>	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Banana com leite*	Leite com cacau Biscoito doce	Leite com cacau Bisc. salgado com margarina	Leite com cacau Fruta
<i>Colação</i>	Suco natural de limão	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<i>Refeição</i>	Arroz / Feijão Estrogonofe de frango Salada de cenoura	Arroz / Feijão preto Pernil acebolado Mandioca sauté	Arroz / Feijão Carne com abobrinha Salada de repolho roxo	Arroz / Feijão Frango (coxa e sobrecoxa) com abóbora Salada de alface	Macarrão à bolonhesa Salada de escarola
<i>Média semanal</i>	Calorias = 962 kcal Proteínas = 60 g Carboidratos = 123 g Lipídios = 30 g Ferro = 6 mg Cálcio= 589 mg Vitamina A = 452 mcg Vitamina C = 47 mg Fibras = 14 g				

** Vitamina OU fruta picada com leite em pó*

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)