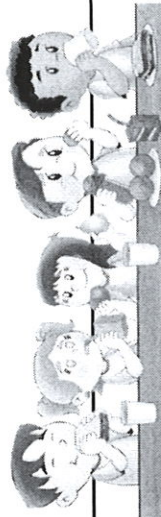




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Av.: Santa Clara, nº. 13 – Loteamento Sol Nascente – Guarapari - Espírito Santo – CEP 29.210-520
Telefone 3361 – 4806/3503 E-mail: nutricao.semed@guarapari.es.gov.br

CARDÁPIO ORMY LOUREIRO - ABRIL 2025

SEGUNDA 31/03		TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 2.517,13 CHO: 288,26 PTN: 127,66 LIP: 92,46	Ca: 664,78 Fe: 15,53 Fibras: 27,73	Mamão + Aveia	Bolo de coco + Leite com chocolate	Biscoito + Suco de polpa +	Bolo de fubá com coco + Vitamina de polpa
ALMOÇO		Ovos mexidos + arroz + feijão + Tomate	Músculo em cubos + Alpim Arroz + Feijão +	Came moída + Arroz + Feijão + Purê de batata	Frango em cubos + Arroz + feijão + salada de Tomate e Repolho
		SEGUNDA 07/04	QUARTA 09/04	QUINTA 10/04	SEXTA 11/04
VCT: 2.388,72 CHO: 298,74 PTN: 114,30 LIP: 82,81	Ca: 892,13 Fe: 15,16 Fibras: 23,55	Banana+ Leite em Pó	Bolo simples + Vitamina de polpa	Arroz doce com coco	Biscoito + Leite com chocolate
ALMOÇO		Macarrão á bolonhesa	Strogonoff de Carne + Arroz + Batata Souté	Came Moída + Arroz + Polenta + feijão	Isca Suína + Arroz + Feijão + Farofa de Alho
		SEGUNDA 14/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	SEXTA 18/04
VCT: 1.473,81 CHO: 164,10 PTN: 73,58 LIP: 58,89	Ca: 557,06 Fe: 6,56 Fibras: 16,40	Banana + Leite em pó	Biscoito + Leite gelado com chocolate	Mingau de fubá com Coco	FERIADO
ALMOÇO		Omelete assado + Arroz + Feijão + tomate	Isca Suína + Canjiquinha + Cenoura	Strogonoff de Frango + Arroz + Farofa de Alho	FERIADO
		SEGUNDA 21/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
VCT: 1.990,92 CHO: 248,48 PTN: 93,91 LIP: 70,75	Ca: 590,57 Fe: 13,21 Fibras: 20,68	FERIADO	Biscoito + Leite com chocolate	Bolo de chocolate + Suco de polpa	Bolo de coco + Leite com chocolate
ALMOÇO		FERIADO	Carne Moída + Arroz + Feijão + cenoura cozida	Macarrão á bolonhesa	Carne em cubos + Arroz + Feijão + Polenta

LEGENDA: VCT - Valor Calórico Total; CHO - Carboidrato; PTN: Proteína; LIP - Lipídio; Ca - Cálcio; Fe - Ferro.

OBSERVAÇÕES: Frutas, verduras e legumes podem ser acrescentados ao cardápio de acordo com a disponibilidade dos mesmos.

OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS E SERVIDOS SEPARADOS

CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA

Daniela Medeiros

Nutricionista SEMED

Daniela Medeiros Silva

Nutricionista - CRN 12100990

Decreto nº 650/2012