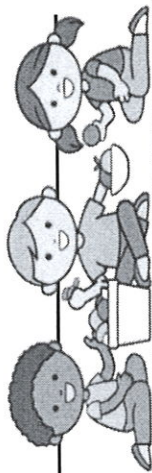




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO MATERNAL 1 e 2 - PARCIAL – ABRIL 2025



SEGUNDA 31/03		TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 2.192,34 CHO: 262,15 PTN: 118,84 LIP: 72,36	Ca: 587,94 Fe: 16,35 Fibras: 29,46	Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Bolo de cenoura com banana (sem açúcar) + Suco de polpa (sem açúcar)	Banana picada + Leite em pó	Frutas picadas (banana e manga)
ALMOÇO		Carne moída com batata + Arroz + Feijão	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + Tomate	Carne bovina desfiada + Abóbora + Arroz + Feijão	Frango desfiado + Polenta + Feijão + Tomate
		SEGUNDA 07/04	QUARTA 09/04	QUINTA 10/04	SEXTA 11/04
VCT: 1.831,53 CHO: 199,68 PTN: 105,07 LIP: 66,15	Ca: 628,13 Fe: 11,84 Fibras: 25,68	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Mingau de aveia com coco (sem açúcar)	Frutas picadas (mamão e manga)	Vitamina de polpa (sem açúcar)
ALMOÇO		Ovos mexidos com Cenoura + Arroz + Feijão	Carne moída + Arroz + Feijão + salada de tomate	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura ralada	Strogonoff de frango + Arroz + Pure de batata
		SEGUNDA 14/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	SEXTA 18/04
VCT: 1.547,20 CHO: 181,16 PTN: 90,37 LIP: 52,42	Ca: 695,61 Fe: 9,45 Fibras: 19,58	Banana picada + Leite em pó	Mamão picado + Leite em pó	Vitamina de polpa (sem açúcar)	FERIADO
ALMOÇO		Carne moída com cenoura + Arroz + Feijão	Carne bovina desfiada + Aipim + Arroz + Feijão	Strogonoff de carne + Arroz + Batata Sauté	FERIADO
		SEGUNDA 21/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
VCT: 1.581,31 CHO: 153,70 PTN: 100,65 LIP: 59,87	Ca: 337,99 Fe: 14,97 Fibras: 21,91	FERIADO	Ovos mexidos	Maçã picada	Vitamina de polpa (sem açúcar)
ALMOÇO		FERIADO	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão batido + Abóbora Cozida	Frango Desfiado + Feijão batido + Polenta	Isca Suína + Arroz + Feijão + Aipim Cozido

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; As carnes deverão ser feitas na panela de pressão para que fiquem bem cozidas e desfiadas; Os alimentos devem ser bem cozidos, picados e batidos para evitar engasgo.

OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS E SERVIDOS SEPARADOS

CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA


Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED
Daniela Medeiros Silveira
Jrncionista - CRN 12100990
Decreto nº 650/2012