



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

SEGUNDA 14/04		TERÇA 15/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	SEXTA 18/04
ALMOÇO	VCT: 2.893,54 CHO: 310,21 PTN: 174,57 LIP: 107,35	Bolo de cenoura com banana (sem açúcar) + Suco de polpa (sem açúcar)	Mamão picado + Leite em pó	Vitamina de polpa (sem açúcar)	FERIADO
		Carne moída com cenoura + Arroz + Feijão	Carne bovina desfiada + Alpim + Arroz + Feijão batido	Stroganoff de Carne + Arroz + Purê de batata	FERIADO
LANCHE DA TARDE		Mingau de fubá com coco (sem açúcar)	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Manga picada	FERIADO
JANTAR		Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão + Tomate picado	Carne moída + Polenta + Feijão	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura ralada	FERIADO
SEGUNDA 21/04		TERÇA 22/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
ALMOÇO	VCT: 3.213,60 CHO: 323,60 PTN: 209,66 LIP: 115,93	Frutas picadas (mamão e manga)	Ovos mexidos	Maçã Picada	Vitamina de polpa (sem açúcar)
		Macarrão à bolonhesa	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão + Abóbora Cozida	Frango desfiado + Feijão + Polenta	Isca Suína + Arroz + Feijão + Alpim Cozido
LANCHE DA TARDE		Torta Salgada de Carne moída + Suco de polpa sem açúcar	Manga picada	Mingau de aveia com coco (sem açúcar)	Torta salgada de Frango + Suco de polpa sem açúcar
JANTAR		Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão	Peito de Frango desfiado + Arroz + Feijão + Batata Cozida	Carne bovina desfiada + Canjiquinha + Cenoura	Carne moída + 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; 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.

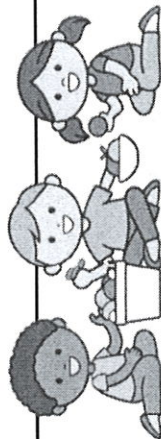
OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS E SERVIDOS SEPARADOS

*CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA *

Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED

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

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 - INTEGRAL - ABRIL 2025

SEGUNDA 31/03		TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 4.098,31 CHO: 432,87 PTN: 264,44 LIP: 142,64	Ca: 1.266,32 Fe: 32,77 Fibras: 51,28	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
LANCHE DA TARDE		Bolo de cenoura com banana (sem açúcar) + Suco de polpa (sem açúcar)	Vitamina de polpa e maçã (sem açúcar)	Mingau de fubá com coco (sem açúcar)	Torta salgada de carne moída + Suco de polpa (sem açúcar)
JANTAR		Frango desfiado + Macarrão ao molho	Carne moída + Polenta + feijão + Salada de Tomate	Frango desfiado + Purê de batata + Arroz + Feijão	Carne moída + Arroz + Feijão + Aipim Cozido
VCT: 3.786,40 CHO: 380,47 PTN: 245,80 LIP: 138,55		SEGUNDA 07/04	TERÇA 08/04	QUARTA 09/04	SEXTA 11/04
		Vitamina de polpa (sem açúcar)	Mamão picado + Aveia	Mingau de aveia com Coco (sem açúcar)	Vitamina de polpa (sem açúcar)
ALMOÇO		Ovos mexidos com cenoura + Arroz + Feijão batido	Carne bovina desfiada + Aipim Cozido + Feijão batido	Carne moída+ Arroz + Feijão batido +Salada de Tomate	Strogonoff de frango + Arroz + Purê de Batata
LANCHE DA TARDE		Manga picada + Aveia	Torta Salgada de Carne Moída + Suco de polpa sem açúcar	Mingau de fubá com Coco (sem açúcar)	Torta salgada de frango + Suco de polpa sem açúcar
JANTAR		Frango desfiado + canjiquinha + Cenoura ralada	Carne moída com batata + Arroz + Feijão	Macarrão à bolonhesa	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão + Abóbora cozida