



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 FUNDAMENTAL/ EJA – ABRIL 2025

REFEIÇÃO		SEGUNDA 31/03	TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 1.482,29 CHO: 141,04 PTN: 103,09 LIP: 51,63	Ca: 219,36 Fe: 11,52 Fibras: 21,12	Ovos mexidos + arroz + feijão + Tomate	Isca suína + Canjiquinha + Arroz + Cenoura Sob: Laranja	Músculo em Cubos + Alpim + arroz + feijão	Carne moída + Arroz + Feijão + Purê de batata	Frango em cubos + Arroz + feijão + salada de Tomate e Repolho
VCT: 1.388,35 CHO: 166,56 PTN: 73,62 LIP: 46,74	Ca: 139,75 Fe: 14,64 Fibras: 17,39	SEGUNDA 07/04 Macarrão á bolonhesa Sob: Suco de Polpa	TERÇA 08/04 Strogonoff de Carne + Arroz + Batata Souté	QUARTA 09/04 Torta de frango + Arroz+ Feijão + Cenoura ralada	QUINTA 10/04 Omelete assado + Arroz + Feijão + Tomate Sob: Melão	SEXTA 11/04 Isca Suína + Arroz + Feijão + Farofa de Alho
VCT: 1.266,93 CHO: 142,2 PTN: 83,72 LIP: 34,56	Ca: 84,32 Fe: 8,67 Fibras: 16,01	SEGUNDA 14/04 Carne Moída com Milho + Arroz + feijão	TERÇA 15/04 Músculo em Cubos + Alpim cozido + Arroz + Feijão	QUARTA 16/04 Strogonoff de Frango + Arroz + Farofa de Alho Sob: Manga	QUINTA 17/04 Isca Suína + Arroz + Feijão + Cenoura cozida	SEXTA 18/04 FERIADO
VCT: 1.073,95 CHO: 106,93 PTN: 79,75 LIP: 35,07	Ca: 93,37 Fe: 13,34 Fibras: 15,75	SEGUNDA 21/04 FERIADO	TERÇA 22/04 Omelete assado + Arroz + Feijão + Salada de repolho + Tomate	QUARTA 23/04 Carne Moída + Arroz + Feijão + Cenoura cozida	QUINTA 24/04 Macarrão ao molho de frango Sob: Suco de polpa	SEXTA 25/04 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 Silveira
Nutricionista - CRN 12100990
Decreto nº 650/2012