



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		
VCT: 2.893,54 CHO: 310,21 PTN: 174,57 LIP: 107,35	Ca: 1.071,78 Fe: 19,84 Fibras: 39,26	Banana picada + Leite em pó	Mamão picado + Leite em pó	Vitamina de polpa (sem açúcar)	FERIADO		
		Carne moída com cenoura + Arroz + Feijão batido	Carne bovina desfiada + Aipim + 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 batido + Tomate picado	Carne moída + Polenta + Feijão batido	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura ralada	FERIADO
		SEGUNDA 21/04		TERÇA 22/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
VCT: 3.213,60 CHO: 323,60 PTN: 209,66 LIP: 115,93	Ca: 568,49 Fe: 29,93 Fibras: 41,53	FERIADO	Frutas picadas (mamão e manga)	Ovos mexidos	Maçã Picada	Vitamina de polpa (sem açúcar)	
		FERIADO	Macarrão à bolonhesa	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão batido + Purê de Abóbora	Frango desfiado + Feijão batido + Polenta	Isca Suína + Arroz + Feijão Batido + Aipim Cozido	
		LANCHE DA TARDE		FERIADO	Torta Salgada de Carne moída + Suco de polpa sem açúcar	Mingau de aveia com coco (sem açúcar)	Torta salgada de Frango + Suco de polpa sem açúcar
		JANTAR		FERIADO	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão batido	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão batido + Cenoura Canjiquinha + Cenoura	Carne moída + Arroz + Feijão batido + 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

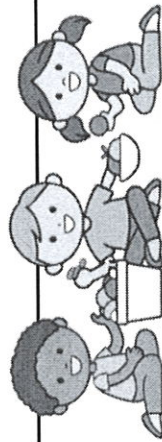
CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA

Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED



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 BERÇÁRIO 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	ALMOÇO	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Bolo de cenoura com banana (sem açúcar) + Suco de polpa (sem açúcar)	Banana picada + Leite em pó		
		Carne moída com batata + Arroz+ Feijão Batido	Carne Suína + Arroz + Feijão Batido + Cenoura	Ovos mexidos + Arroz + Feijão batido + Tomate	Carne bovina desfiada + Abóbora + Arroz + Feijão batido	Frango desfiado + Polenta + Feijão batido + Tomate	
		Bolo de cenoura com banana (sem açúcar) + Suco de polpa (sem açúcar)	Vitamina de banana e maçã (sem açúcar)	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Mingau de fubá com coco (sem açúcar)	Torta salgada de carne moída + Suco de polpa (sem açúcar)	
VCT: 3.786,40 CHO: 380,47 PTN: 245,80 LIP: 138,55	LANCHE DA TARDE	Frango desfiado + Macarrão ao molho	Carne moída + Polenta + feijão batido + Salada de Tomate	Carne desfiada com cenoura + Arroz + Feijão batido	Carne moída + Arroz + Feijão batido + Aipim Cozido		
		JANTAR	SEGUNDA 07/04				
			Vitamina de polpa (sem açúcar)	Mamão picado + Aveia	Mingau de aveia com Coco (sem açúcar)	Frutas picadas (mamão e manga)	Vitamina de polpa (sem açúcar)
VCT: 3.786,40 CHO: 380,47 PTN: 245,80 LIP: 138,55	ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura + Arroz + Feijão batido	Carne bovina desfiada + Aipim Cozido + Feijão batido	Carne moída+ Arroz + Feijão batido +Salada de Tomate	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura ralada	Stroganoff de frango + Arroz + Purê de Batata	
		LANCHE DA TARDE	Manga picada + Aveia	Torta Salgada de Carne Moída + Suco de polpa sem açúcar	Vitamina 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 batido	Macarrão à bolonhesa	Ovos mexidos + Arroz + Feijão batido + Tomate