



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/ PRÉ - ESCOLA - ABRIL 2025

REFEIÇÃO		SEGUNDA 31/03	TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 1.417,43 CHO: 163,94 PTN: 85,5 LIP: 45,61	Ca: 108,96 Fe: 14,24 Fibras: 15,06	Macarrão á bolonhesa	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura	Suco de Polpa + Biscoito Sob: Banana	Carne moída + Arroz + Feijão + Purê de batata	Frango em cubos + Arroz + feijão + salada de Tomate e Repolho
VCT: 1.248,73 CHO: 130,3 PTN: 71,54 LIP: 52,05	Ca: 334,85 Fe: 8,74 Fibras: 11,61	SEGUNDA 07/04 Ovos mexidos + arroz + feijão + Tomate	TERÇA 08/04 Bolo de Coco + Leite com Achatolado Sob: Melão	QUARTA 09/04 Stroganoff de Carne + Arroz + Batata Souté	QUINTA 10/04 Frango em cubos + canjiquinha + Cenoura	SEXTA 11/04 Isca Suína + Arroz + Feijão + Polenta
VCT: 942,94 CHO: 110,66 PTN: 64,01 LIP: 24,09	Ca: 90,15 Fe: 6,49 Fibras: 12,72	SEGUNDA 14/04 Carne Moída com Milho + Arroz + feijão	TERÇA 15/04 Arroz doce com Coco Sob: Banana	QUARTA 16/04 Músculo em Cubos + Aipim + Arroz + Feijão	QUINTA 17/04 Stroganoff de Frango + Arroz + Farofa de Alho	SEXTA 18/04 FERIADO
VCT: 1.044,35 CHO: 146,08 PTN: 41,7 LIP: 30,28	Ca: 120,37 Fe: 11,96 Fibras: 13,63	SEGUNDA 21/04 FERIADO	TERÇA 22/04 Omelete assado + Arroz + Feijão + Cenoura ralada	QUARTA 23/04 Bolo de Chocolate + Suco de Polpa Sob: Manga	QUINTA 24/04 Carne em cubos + Arroz + Feijão + Salada de repolho + Tomate	SEXTA 25/04 Macarrão á bolonhesa

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