



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: nutricao.semed@guarapari.es.gov.br

	SEGUNDA 14/04	TERÇA 15/04	QUARTA 16/04	QUINTA 17/04	SEXTA 18/04
VCT: 3.019,51 CHO: 395,54 PTN: 133,17 LIP: 102,65 Ca: 782,46 Fe: 15,47 Fibras: 26,33	Biscoito + Leite gelado com chocolate	Banana + Leite em pó	Bolo de cenoura + Suco de polpa	Ovos mexidos	FERIADO
ALMOÇO	Carne Moída com Milho + Arroz + feijão	Stroganoff de Frango + Arroz + salada de tomate	Músculo em Cubos + Alpim + Arroz + Feijão	Isca suína + Arroz + Feijão + Abóbora	FERIADO
LANCHE DA TARDE	Bolo mesclado	Biscoito + Manga	Bolo simples	Bolo de Coco	FERIADO
	SEGUNDA 21/04	TERÇA 22/04	QUARTA 23/04	QUINTA 24/04	SEXTA 25/04
VCT: 2.842,48 CHO: 337,26 PTN: 129,55 LIP: 110,71 Ca: 670,28 Fe: 18,92 Fibras: 29,4	FERIADO	Biscoito + Leite com achocolatado + Maça	Ovos mexidos	Bolo de coco + Vitamina de Polpa	Biscoito + Leite com chocolate
ALMOÇO	FERIADO	Omelete assado + Arroz + Feijão + Cenoura ralada	Macarrão à Bolonhesa	Isca Suína + Arroz + Feijão + Abóbora	Carne em cubos + Arroz + Feijão + Polenta
LANCHE DA TARDE	FERIADO	Bolo de fubá com coco	Biscoito + Laranja	Torta salgada de frango	Bolo de chocolate

LEGENDA: VCT - Valor Calórico Total; CHO - Carboidrato; PTN: Proteína; LIP - Lipídio; Ca - CQuibe assado com recheio de carne moídaalício; 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

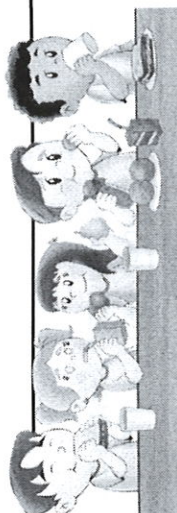
CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA

Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED



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: nutricao.semed@guarapari.es.gov.br



CARDÁPIO DALZIRA MERIGUETTI / CÂNDIDA SOARES - ABRIL 2025

	SEGUNDA 31/03	TERÇA 01/04	QUARTA 02/04	QUINTA 03/04	SEXTA 04/04
VCT: 3.326,17 CHO: 383,84 PTN: 173,77 LIP: 122,37 Ca: 901,15 Fe: 21,06 Fibras: 26,33	Biscoito + suco de polpa	Bolo mesclado	Bolo de coco + Leite com chocolate	Suco de Polpa + Biscoito Sob: Banana	Bolo de fubá com coco + Vitamina de polpa
ALMOÇO	Ovos mexidos + arroz + feijão + Tomate	Isca suína + Canjiquinha + Cenoura	Carne em Cubos com batata + Arroz + Feijão	Carne moída + Arroz + Feijão + Purê de batata	Frango em cubos + Arroz + feijão + salada de Tomate e Repolho
LANCHE DA TARDE	Quibe Assado com recheio de Carne Moída	Arroz doce	Torta de Carne Moída	Bolo de chocolate	Biscoito
	SEGUNDA 07/04	TERÇA 08/04	QUARTA 09/04	QUINTA 10/04	SEXTA 11/04
VCT: 3.258,05 CHO: 422,40 PTN: 134,04 LIP: 116,29 Ca: 864,54 Fe: 20,11 Fibras: 29,04	Biscoito + Leite com chocolate	Mamão + Aveia	Bolo simples + Vitamina de polpa	Arroz doce com coco	Biscoito + Leite com chocolate
ALMOÇO	Macarrão á bolonhesa	Ovos mexidos + arroz + feijão + Salada de tomate	Frango em cubos + Arroz + feijão + Canjiquinha + Cenoura	Isca Suína + Batata Souté + Arroz + Feijão	Stroganoff de Carne + Arroz Farofa de Alho
LANCHE DA TARDE	Bolo de coco	Torta salgada de frango	Bolo Simples	Biscoito + Maçã	Bolo Mesclado