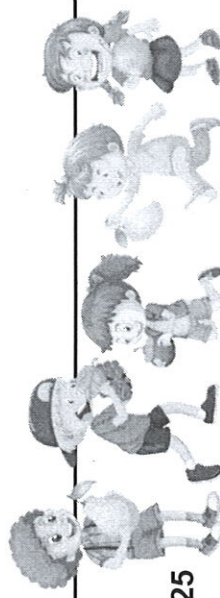




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO
Av.: Santa Clara, nº. 13 – Loteamento Sol Nascente – Guarapari - Espírito Santo – CEP 29.210-520
Telefone 3361 – 4806/3503 E-mail: merenda.semed@guarapari-edu.com.br



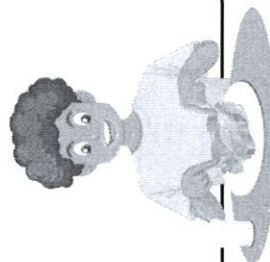
CARDÁPIO BERÇÁRIO 1 e 2 - INTEGRAL – MAIO 2025

		SEGUNDA 28/04	TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	QUINTA 01/05	SEXTA 02/05
ALMOÇO	VCT: 1.286,16 CHO: 145,29 PTN: 77,24 LIP: 44,48	FERIADO	Mingau de aveia sem açúcar	Bolo de cenoura com banana sem açúcar + Suco de polpa sem açúcar	FERIADO	FERIADO
		FERIADO	Carne moída com batata + Polenta + Feijão batido	Frango desfiado + Arroz + Feijão batido + Abóbora cozida	FERIADO	FERIADO
		FERIADO	Mamão picado	Vitamina de polpa (sem açúcar)	FERIADO	FERIADO
JANTAR		FERIADO	Isca suína + Canjiquinha + Tomate picado	Stroganoff de carne + Arroz + Batata e cenoura cozidas	FERIADO	FERIADO
		SEGUNDA 05/05	TERÇA 06/05	QUARTA 07/05	QUINTA 08/05	SEXTA 09/05
	VCT: 3.452,30 CHO: 381,07 PTN: 210,07 LIP: 132,16	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Manga picada	Mingau de fubá com coco sem açúcar	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Banana picada + Leite em pó
ALMOÇO		Ovos mexidos + Arroz + Tutu feijão + Salada de repolho e tomate	Músculo cozido desfiado + Arroz + Feijão batido + Batata sauté	Isca suína + Arroz + Feijão batido + Salada de cenoura e repolho	Carne moída + Arroz + Feijão batido + Abóbora cozida	Frango desfiado + Arroz + Feijão batido + Salada de tomate e cenoura
		Mingau de aveia sem açúcar	Torta salgada de frango + Suco de polpa (sem açúcar)	Banana picada + Leite em pó	Mamão picado + Aveia	Vitamina de polpa (sem açúcar)
		Isca suína + Canjiquinha + Tomate picado	Macarrão à bolonhesa	Frango desfiado + Arroz + Feijão (batido) + Creme de milho (bem batido)	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão (batido)	Carne bovina desfiada com inhame + Polenta + Feijão (batido)
LANCHE DA TARDE						



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 12/05		TERÇA 13/05	QUARTA 14/05	QUINTA 15/05	SEXTA 16/05
ALMOÇO VCT: 3.621,85 CHO: 453,71 PTN: 197,87 LIP: 117,10	Mingau de aveia sem açúcar	Frutas picadas (mamão, manga e maçã)	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Mamão picado + Aveia	Bolo de cenoura com banana sem açúcar + Suco de polpa sem açúcar
	Macarrão à bolonhesa	Frango desfiado + Canjiquinha + Cenoura ralada com tomate	Ovos mexidos + Arroz + Feijão (batido) + Salada de tomate com repolho	Isca suína + Arroz + Feijão (batido) + Purê de Abóbora	Strogonoff de carne + Arroz + Batata sauté
	Manga picada	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Frutas picadas (mamão, manga e maçã)	Mingau de fubá com coco sem açúcar	Quibe assado com recheio de carne moída + Suco de polpa (sem açúcar)
JANTAR VCT: 2.828,95 CHO: 311,43 PTN: 174,01 LIP: 97,20	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão (batido)	Isca suína acebolada + Arroz + Feijão (batido) + Purê de Batata	Carne bovina desfiada com Cenoura + Arroz + Tutu de feijão	Frango desfiado + Arroz + Feijão (batido) + Tomate em rodela	Carne moída + Arroz + Feijão (batido) + Purê de Inhame
	Vitamina de polpa sem açúcar	Mingau de fubá com coco sem açúcar	Manga picada	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Frutas picadas (mamão, manga e maçã)
	Ovos mexidos + Arroz + Feijão batido + Salada de repolho e cenoura ralada	Carne moída + Arroz + Feijão (batido) + Aipim cozido	Frango desfiado + Arroz + Feijão (batido) + Creme de milho (bem batido)	Carne bovina desfiada com inhame + Polenta + Feijão (batido)	Isca suína desfiada + Canjiquinha + Cenoura ralada com tomate
LANCHE DA TARDE VCT: 2.828,95 CHO: 311,43 PTN: 174,01 LIP: 97,20	Banana picada + Leite em pó	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Mingau de aveia sem açúcar	Mamão picado + Aveia	Torta salgada de frango + Suco de polpa (sem açúcar)
	Strogonoff de frango + Arroz + Batata sauté	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão (batido)	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão (batido) + Abóbora cozida	Isca suína + Arroz + Feijão (batido) + salada de repolho e tomate	Macarrão à bolonhesa



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

PTN: Proteína; LIP - Lipídio; Ca - Cálcio; Fe - Ferro.

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

Letícia Lyra Françosa
Nutricionista SEMED
Nutricionista
CRN 07100720-ES