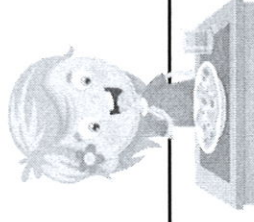




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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 - PARCIAL – MAIO 2025



SEGUNDA 28/04		TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	QUINTA 01/05	SEXTA 02/05
VCT: 744,72 CHO: 88,35 PTN: 46,41 LIP: 22,76	FERIADO	Mingau de aveia sem açúcar	Bolo de cenoura com banana sem açúcar + Suco de polpa sem açúcar	FERIADO	FERIADO
ALMOÇO	FERIADO	Carne moída com batata + Polenta + Feijão batido	Frango desfiado + Arroz + Feijão batido + Abóbora cozida	FERIADO	FERIADO
SEGUNDA 05/05		TERÇA 06/05	QUARTA 07/05	QUINTA 08/05	SEXTA 09/05
VCT: 1.992,01 CHO: 209,76 PTN: 127,57 LIP: 72,26	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
SEGUNDA 12/05		TERÇA 13/05	QUARTA 14/05	QUINTA 15/05	SEXTA 16/05
VCT: 1.840,48 CHO: 225,42 PTN: 98,55 LIP: 62,51	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
ALMOÇO	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
SEGUNDA 19/05		TERÇA 20/05	QUARTA 21/05	QUINTA 22/05	SEXTA 23/05
VCT: 1.655,51 CHO: 183,03 PTN: 91,16 LIP: 61,53	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)
ALMOÇO	Ovos mexidos + Arroz + Feijão batido + Salada de repolho e cenoura ralada	Carne moída + Arroz + Feijão (batido) + Aipim cozido	Frango desfiado + Arroz + Feijão (batido)+ Tomate em rodela	Carne bovina desfiada com inhame + Polenta + Feijão (batido)	Isca suína desfiada + Canjiquinha + Cenoura ralada com tomate

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.



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

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 Hymarcosa
Nutricionista SEMED
Nutricionista
CRN 07100720-ES