



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

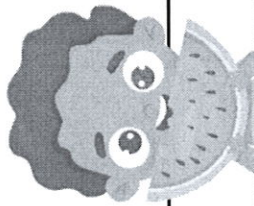
CARDÁPIO DALZIRA MERIGUETTI / CÂNDIDA SOARES - MAIO 2025

	SEGUNDA 28/04	TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	QUINTA 01/05	SEXTA 02/05
VCT: 1.649,74 CHO: 223 PTN: 67,74 LIP: 55,68 Ca: 533,408 Fe: 10,16 Fibras: 18,67	FERIADO	Biscoito + Vitamina de banana com aveia	Bolo simples + Leite com chocolate	FERIADO	FERIADO
ALMOÇO	FERIADO	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + Abóbora cozida	Carne bovina em cubos com inhame + Arroz + Polenta + Feijão	FERIADO	FERIADO
LANCHE DA TARDE	FERIADO	Bolo de fubá com coco	Biscoito + Maçã	FERIADO	FERIADO
VCT: 3.493,76 CHO: 480,02 PTN: 153,08 LIP: 108,97 Ca: 744,75 Fe: 24,2 Fibras: 41,42	Biscoito + Vitamina de polpa	Bolo de chocolate + Suco de polpa	Frutas picadas (banana, maçã e mamão)	Mamão + Aveia	Biscoito + Vitamina de polpa
ALMOÇO	Carne moída com batata e cenoura + Arroz + Polenta + Feijão	Frango em cubos acebolado + Arroz + Feijão + Tomate em rodela	Carne suína + Arroz + Feijão + Purê de batata	Strogonoff de carne + Arroz + Farofa de cenoura	Carne moída com milho + Macarrão ao molho
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura	Biscoito + Maçã	Quibe assado com recheio de carne moída	Biscoito	Bolo mesclado



ESTADO DO ESPIRITO 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 12/05	TERÇA 13/05	QUARTA 14/05	QUINTA 15/05	SEXTA 16/05
VCT: 3.190,97 CHO: 441,61 PTN: 132,72 LIP: 101,96 Ca: 847,908 Fe: 19,34 Fibras: 39,19	Biscoito + Leite com chocolate	Mingau de aveia + Maça	Bolo de chocolate + Vitamina de polpa	Frutas picadas (mamão, manga e maçã)	Arroz doce + Banana
ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura e tomate + Arroz + Tutu de feijão	Carne bovina cozida + Arroz + Canjiquinha	Stroganoff de frango + Arroz + Batata sauté	Carne moída com cenoura + Arroz + Polenta + Feijão	Isca suína + Arroz + Feijão + Salada de tomate e cenoura
LANCHE DA TARDE	Bolo de coco	Torta salgada de frango	Biscoito	Bolo simples	Biscoito + Maça
	SEGUNDA 19/05	TERÇA 20/05	QUARTA 21/05	QUINTA 22/05	SEXTA 23/05
VCT: 3.432,20 CHO: 438,80 PTN: 160,23 LIP: 117,50 Ca: 735,898 Fe: 24,52 Fibras: 34,67	Biscoito + Vitamina de banana com aveia	Ovos mexidos	Arroz doce + Banana	Bolo de fubá com coco + Suco de polpa	Banana + Leite em pó
ALMOÇO	Carne moída com inhame + Arroz + Feijão	Frango em cubos + Arroz + Feijão + Farofa de alho e cebola	Isca suína + Arroz + Canjiquinha + Cenoura ralada	Carne moída com milho + Macarrão ao molho	Carne em cubos com cenoura + Arroz + Polenta + Feijão
LANCHE DA TARDE	Bolo de cenoura	Biscoito + Maça	Torta salgada de frango	Biscoito + Laranja	Bolo Mesclado

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 DAS NUTRICIONISTAS


Letícia Lyra
Nutricionista
CRN 07100720-ES