



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 EJA – MAIO 2025

REFEIÇÃO		SEGUNDA 28/04	TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	QUINTA 01/05	SEXTA 02/05
VCT: 1.465 CHO: 150,87 PTN: 100,91 LIP: 49,21	Ca: 133,97 Fe: 16,17 Fibras: 18,57	FERIADO	Carne Moída com milho + Arroz + Feijão +	Stroganoff de frango + Arroz + Farofa de alho	FERIADO	FERIADO
VCT: 1.465,47 CHO: 150,87 PTN: 100,91 LIP: 49,21	Ca: 133,97 Fe: 16,17 Fibras: 18,57	SEGUNDA 05/05	Frango em Cubos + Arroz + Feijão + Polenta	Isca Suína + Arroz + Feijão + Purê de Batata	QUINTA 08/05	SEXTA 09/05
			Macarrão à Bolonhesa Sob: Suco de Polpa			Músculo em Cubos + Arroz + Feijão + Abóbora
VCT: 1.432,72 CHO: 138 PTN: 100,05 LIP: 48,7	Ca: 125,12 Fe: 10,23 Fibras: 21,11	SEGUNDA 12/05	Carne Moída + Arroz + Feijão + Canjiquinha + Cenoura	Isca Suína + Arroz + Feijão + Purê de Abóbora	QUINTA 15/05	SEXTA 16/05
			Omelete Assado + Arroz + Feijão + Salada de repolho + tomate			Frango em Cubos + Arroz + Feijão + Batata Souté
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras: 23,91	SEGUNDA 19/05	Carne Moída + Arroz + Feijão + Polenta	Arroz + Feijão + Torta de Frango + Salada de Tomate e Cenoura	QUINTA 22/05	SEXTA 23/05
				Músculo em Cubos + Arroz + Feijão + Salada de tomate + repolho		Macarrão ao molho de Frango Sob: Maça

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 SERVIÇOS SEPARADOS

CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA


Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED

Janiela Medeiros Silveira
Nutricionista - CRN 12100990
Decreto nº 650/2012