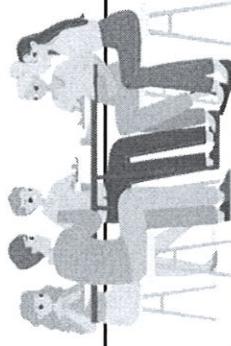




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI  
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Av.. Santa Clara, nº. 13 – Loteamento Sol Nascente – Guarapari - Espírito Santo – CEP 29.210-520  
Telefone 3361 – 4806/3503 E-mail: [merenda.semmed@guarapari.edu.com.br](mailto:merenda.semmed@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	<b>FERIADO</b>	Carne Moída com milho + Arroz + Feijão +	Strogonoff de frango + Arroz + Farofa de alho	<b>FERIADO</b>
VCT:1.465,47 CHO: 150,87 PTN: 100,91 LIP: 49,21	Ca: 133,97 Fe: 16,17 Fibras:18,57	<b>SEGUNDA 05/05</b>	<b>TERÇA 06/05</b>	<b>QUARTA 07/05</b>	<b>QUINTA 08/05</b>
VCT:1.432,72 CHO: 138 PTN:100,05 LIP: 48,7	Ca: 125,12 Fe: 10,23 Fibras: 21,11	Macarrão á Bolonhesa Sob: Suco de Polpa	Frango em Cubos + Arroz + Feijão + Polenta	Isca Suína + Arroz + Feijão + Puré de Batata	Omelete assado + Arroz + Feijão + Salada de repolho e tomate
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras:23,91	<b>SEGUNDA 12/05</b>	<b>TERÇA 13/05</b>	<b>QUARTA 14/05</b>	<b>QUINTA 15/05</b>
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras:23,91	Omelete Assado + Arroz + Feijão + Salada de repolho + tomate	Carne Moída + Arroz + Feijão + Canjiquinha + Cenoura	Isca Suína + Arroz + Feijão + Puré de Abóbora	Musculo em Cubos + Alipim + Arroz + Feijão
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras:23,91	<b>SEGUNDA 19/05</b>	<b>TERÇA 20/05</b>	<b>QUARTA 21/05</b>	<b>QUINTA 22/05</b>
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras:23,91	Carne Moída + Arroz + Feijão + Polenta	Arroz + Feijão + Torta de Frango + Salada de Tomate e Cenoura	Musculo em Cubos + Arroz + Feijão + Salada de tomate + repolho	Isca Suína + Arroz + Feijão + Canjiquinha + Cenoura
VCT: 1.416,34 CHO: 160,53 PTN: 101,12 LIP: 40,07	Ca: 111,18 Fe: 15,47 Fibras:23,91				Macarrão ao molho de Frango Sob: Maçã

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 AUTERAÇÕES DA NUTRICIONISTA\*

**Daniela Medeiros**  
Nutricionista SEMED

**Daniela Medeiros Silveira**  
Nutricionista - CRN 12100990  
Decreto nº 650/2012