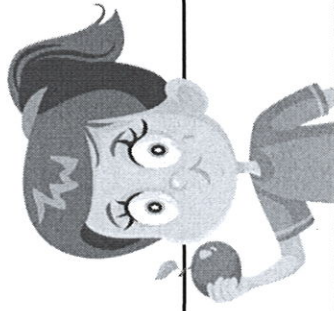




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

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

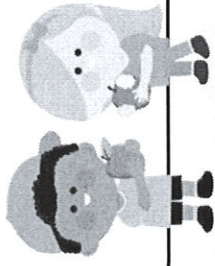


CARDÁPIO MATERNAL 1 e 2 / PRÉ-ESCOLA - INTEGRAL - MAIO 2025

SEGUNDA 28/04		TERÇA 29/04	QUARTA 30/04	QUINTA 01/05	SEXTA 02/05
ALMOÇO	VCT: 1.812,16 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	Carne moída com batata + Polenta + Feijão	Frango desfiado + Arroz + Feijão + Abóbora cozida	FERIADO
		FERIADO	Mamão picado	Vitamina de polpa (sem açúcar)	FERIADO
		FERIADO	Isca suína + Canjiquinha + Tomate picado	Strogonoff de carne + Arroz + Batata e cenoura cozidas	FERIADO
LANCHE DA TARDE					
JANTAR					
SEGUNDA 05/05		TERÇA 06/05	QUARTA 07/05	QUINTA 08/05	SEXTA 09/05
ALMOÇO	VCT: 3.542,23 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	Banana picada + Leite em pó
		Ovos mexidos + Arroz + Tutu feijão + Salada de repolho e tomate	Carne bovina desfiada com batata + Arroz + Feijão	Isca suína + Arroz + Feijão + Salada de cenoura e repolho	Frango em desfiado com cenoura + Arroz + Feijão + Tomate picado
		Mingau de aveia sem açúcar	Torta salgada de frango + Suco de polpa (sem açúcar)	Banana picada + Leite em pó	Vitamina de polpa (sem açúcar)
		Isca suína + Canjiquinha + Tomate picado	Macarrão à bolonhesa	Frango desfiado + Arroz + Feijão + Creme de milho (bem batido)	Carne bovina desfiada com inhame + Polenta + Feijão
LANCHE DA TARDE					
JANTAR					
SEGUNDA 12/05		TERÇA 13/05	QUARTA 14/05	QUINTA 15/05	SEXTA 16/05
ALMOÇO	VCT: 3.621,85 CHO: 453,71 PTN: 197,81 LIP: 117,1	Mingau de aveia sem açúcar	Frutas picadas (mamão, manga e maçã)	Vitamina de polpa (sem açúcar)	Bolo de cenoura com banana sem açúcar + Suco de polpa sem açúcar



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

ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa	Frango desfiado com cenoura + Canjiquinha + tomate picado	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + Salada de tomate com repolho	Isca suína + Arroz + Feijão + Purê de Abóbora	Stroganoff de carne + Arroz + Batata sauté
LANCHE DA TARDE	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)
	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão	Isca suína acebolada + Arroz + Feijão + Purê de Batata	Carne bovina desfiada com Cenoura + Arroz + Tutu de feijão	Frango desfiado + Arroz + Feijão + Tomate em rodelas	Carne moída + Arroz + Feijão + Purê de Inhame
	SEGUNDA 19/05	TERÇA 20/05	QUARTA 21/05	QUINTA 22/05	SEXTA 23/05
JANTAR	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 + Salada de repolho e cenoura ralada	Carne moída + Arroz + Feijão + Aipim cozido	Frango desfiado + Arroz + Feijão + Creme de milho (bem batido)	Carne bovina desfiada com inhame + Polenta + Feijão	Isca suína + Canjiquinha + Salada de Cenoura ralada com tomate picado
	LANCHE DA TARDE	Vitamina de banana com aveia (sem açúcar)	Mingau de aveia sem açúcar	Mamão picado + Aveia	Torta salgada de frango + Suco de polpa (sem açúcar)
JANTAR	Stroganoff de frango + Arroz + Batata sauté	Omelete assado com cenoura + Arroz + Feijão	Carne bovina desfiada + Arroz + Feijão + Abóbora cozida	Isca suína + Arroz + Feijão + salada de repolho e tomate	Macarrão à bolonhesa

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 e picados para evitar engasgo.

OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS E SERVIDOS SEPARADOS

CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS

Letícia Lyra

Nutricionista SEMED

Letícia Lyra Lyrio Francisco

Nutricionista

CRN 07100720-ES