



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 - 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	Ca: 123,82 Fe: 5,6 Fibras: 10,7	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	Frango em cubos + Arroz + Feijão + 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: 72,56	Ca: 799,26 Fe: 15,03 Fibras: 28,6	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 em cubos com batata + Arroz + Feijão	Isca suína + Arroz + Feijão + Salada de cenoura e repolho	Carne moída + Arroz + Feijão + Abóbora cozida	Frango em cubos com cenoura + Arroz + Feijão + Tomate picado
		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	Ca: 504,80 Fe: 17,63 Fibras: 26,35	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 em cubos com cenoura + Canjiquinha + tomate picado	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + Salada de tomate com repolho	Isca suína + Arroz + Feijão + 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	Ca: 588,53 Fe: 9,97 Fibras: 26,73	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 + Salada de repolho e cenoura ralada	Carne moída + Arroz + Feijão + Aipim cozido	Frango em cubos + Arroz + Feijão + Tomate picado	Carne bovina ensopada com inhame + Polenta + Feijão	Isca suína + Canjiquinha + Salada de Cenoura ralada com tomate picado

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