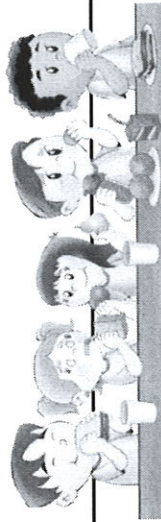




ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



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 ORMY LOUREIRO - JUNHO 2025

SEGUNDA 26/05		TERÇA 27/05	QUARTA 28/05	QUINTA 29/05	SEXTA 30/05
 ALMOÇO	VCT: 2.517,13 CHO: 288,26 PTN: 127,66 LIP: 92,46	Mamão + Aveia	Biscoito + Vitamina de Banana	Bolo de cenoura + Leite com Achiote	Arroz doce com coco
	Ca: 664,78 Fe: 15,53 Fibras: 27,73	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + salada de tomate	Carne Moída + Arroz + Feijão + Abóbora Cozida	Isca Suínas + Canjiquinha + Cenoura	Stroganoff de frango + Arroz + Batata sauté
SEGUNDA 02/06		TERÇA 03/06	QUARTA 04/06	QUINTA 05/06	SEXTA 06/06
ALMOÇO	VCT: 2.388,72 CHO: 298,74 PTN: 114,30 LIP: 82,81	Biscoito + Vitamina de Polpa	Mingau de fubá com Coco	Frutas picadas (manga, maçã e melão)	Bolo de Cenoura + Leite com achiote
	Ca: 892,13 Fe: 15,16 Fibras: 23,55	Macarrão à bolonhesa	Frango em cubos acebolado + Arroz + Feijão + Polenta	Ovos mexidos + Arroz + Feijão + Salada de tomate com repolho	Isca Suína + Arroz + Feijão + Purê de Abóbora
SEGUNDA 09/06		TERÇA 10/06	QUARTA 11/06	QUINTA 12/06	SEXTA 13/06
ALMOÇO	VCT: 1.473,81 CHO: 164,10 PTN: 73,58 LIP: 58,89	Biscoito + Vitamina de Banana com aveia	Mamão + Leite em pó	Biscoito + Leite com Achiote	Canjicão com Coco
	Ca: 557,06 Fe: 6,56 Fibras: 16,40	Ovos Mexidos + arroz + Feijão + Farofa de Cenoura	Isca Suínas + Arroz + Feijão + Canjiquinha + Tomate	Carne Ensopada com Aipim + Arroz + Feijão	Carne Moída + Arroz + Feijão + Batata Cozida
SEGUNDA 16/06		TERÇA 17/06	QUARTA 18/06	QUINTA 19/06	SEXTA 20/06
ALMOÇO	VCT: 1.990,92 CHO: 248,48 PTN: 93,91 LIP: 70,75	Ovos mexidos	Arroz Doce	Biscoito + Suco de Polpa	FERIADO
	Ca: 590,57 Fe: 13,21 Fibras: 20,68	Carne Moída + Arroz + Feijão + Polenta	Stroganoff de Carne + Arroz + Farofa de alho	Macarrão ao molho de Frango	FERIADO

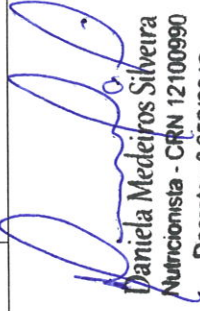
LEGENDA: VCT - Valor Calórico Total; CHO - Carboidrato; PTN: Proteína; LIP - Lipídio; Ca - Cálcio; Fe - Ferro.

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 DA NUTRICIONISTA

Daniela Medeiros
Nutricionista SEMED


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