



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE MAÇÃ
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM TOMATE ALFACE CRESPA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO CARNE BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)			BANANA	MAÇÃ	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE MAÇÃ
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO COM BATATA E SALSA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE

ATENÇÃO: Vocês deverão utilizar os alimentos com data de validade próximas (janeiro e fevereiro) mesmo que não constem no cardápio: fubá, iogurtes, feijão preto, farinha de mandioca, aveia, etc. AS ENTREGAS DE HORTIFRUTIS ACONTECERÃO NAS TERÇAS-FEIRAS E TODOS OS ITENS POSSÍVEIS, DEVEM SER PROCESSADOS E CONGELADOS.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE CENOURA COZIDA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MELÃO	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO BISCOITO	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ FEIJÃO CARNE ESCAROLA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM CHUCHU

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	21/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	VITAMINA DE MAÇÃ BISCOITO
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA DOCE EM CUBOS	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE BETERRABA COZIDA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM VAGEM E CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ACELGA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE BISCOITO
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA DOCE	ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	SUCO DE MAMÃO BISCOITO	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE ALFACE AMERICANA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO CARNE PURÊ DE MANDIOQUINHA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

SEGUNDA	
31/jan	
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	LEITE BISCOITO
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACELGA REFOGADA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL
ALUNOS DE 06 A 12 MESES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO CARNE BRÓCOLIS REFOGADO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)			BANANA	MAÇÃ	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO COM BATATA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE



Adequar a consistência dos alimentos de acordo com a idade (arroz papa, caldo de feijão, carnes desfiadas/móidas, legumes e frutas amassadas ou raspadas).

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL
ALUNOS DE 06 A 12 MESES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE CENOURA COZIDA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MELÃO	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	NESTOGENO 2
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE BETERRABA RALADA	ARROZ FEIJÃO CARNE ESCAROLA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM CHUCHU



Adequar a consistência dos alimentos de acordo com a idade (arroz papa, caldo de feijão, carnes desfiadas/moídas, legumes e frutas amassadas ou raspadas).

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL
ALUNOS DE 06 A 12 MESES

	SEGUNDA 17/jan	TERÇA 18/jan	QUARTA 19/jan	QUINTA 20/jan	SEXTA 21/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA DOCE EM CUBOS	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE BETERRABA COZIDA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM VAGEM E CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ACELGA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COZIDO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA



CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Adequar a consistência dos alimentos de acordo com a idade (arroz papa, caldo de feijão, carnes desfiadas/móidas, legumes e frutas amassadas ou raspadas).

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL
ALUNOS DE 06 A 12 MESES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA	NESTOGENO 2 FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA DOCE	ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MELÃO
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	NESTOGENO 2	SUCO DE MAMÃO	NESTOGENO 2
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE SALADA DE ALFACE AMERICANA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO CARNE PURÊ DE MANDIOQUINHA



Adequar a consistência dos alimentos de acordo com a idade (arroz papa, caldo de feijão, carnes desfiadas/moídas, legumes e frutas amassadas ou raspadas).

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801



Prefeitura Municipal de Guarulhos
Secretaria de Educação
Divisão Técnica de Alimentação Escolar
Seção Técnica de Nutrição

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - JANEIRO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL
ALUNOS DE 06 A 12 MESES

SEGUNDA	
31/jan	
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7H)	NESTOGENO 2 FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 10H)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 12H)	MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 13:30H)	NESTOGENO 2
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16H)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACELGA REFOGADA



Adequar a consistência dos alimentos de acordo com a idade (arroz papa, caldo de feijão, carnes desfiadas/moídas, legumes e frutas amassadas ou raspadas).

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Denise R. C. R. Alves - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:20.466

Marcia Maria Féria - Chefe de Divisão / RT- CRN-3:5.801