



Prefeitura Municipal de Guarulhos  
 Secretaria de Educação - Departamento de Planejamento da Educação  
 Divisão Técnica de Alimentação Escolar - Seção Técnica de Nutrição

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022**  
***ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL***

|  | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA  |
|--|--|--|---|---|--|
|  | 07/mar   | 08/mar   | 09/mar  | 10/mar  | 11/mar   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO:<br>7:00)  | LEITE<br>BISCOITO  | IOGURTE DE MORANGO<br>BISCOITO                 | LEITE<br>BANANA                                     | VITAMINA DE MAÇÃ<br>BISNAGUINHA INTEGRAL  | SUCO DE CAIXINHA 100% FRUTA<br>BISCOITO                |
| <b>FRUTA</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)                  | FRUTA  | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA   | FRUTA  |
| <b>ALMOÇO</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)                | ARROZ<br>FEIJÃO PRETO<br>CARNE (CUBOS) DE PANELA<br>REPOLHO REFOGADO | ARROZ INTEGRAL<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM ABÓBORA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>BIFE<br>CHUCHU REFOGADO          | MACARRÃO INTEGRAL<br>COM CARNE MOÍDA<br>E MOLHO DE TOMATE COM<br>CENOURA<br>MELÃO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS) COM BATATA<br>FAROFA  |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO:<br>14:00) | LEITE<br>BISCOITO  | LEITE<br>BISCOITO                              | LEITE<br>BISCOITO                                   | LEITE<br>BISCOITO   | LEITE<br>BISNAGUINHA INTEGRAL                          |
| <b>JANTAR</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO<br>BETERRABA COZIDA                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (CUBOS) COM ACELGA    | ARROZ COM VAGEM<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM BATATA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>BIFE<br>ESPINAFRE REFOGADO                                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>PURÊ DE MANDIOQUINHA |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



Prefeitura Municipal de Guarulhos  
 Secretaria de Educação - Departamento de Planejamento da Educação  
 Divisão Técnica de Alimentação Escolar - Seção Técnica de Nutrição

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022**  
***ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL***

|   | SEGUNDA                                     | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   |
|---|---|--|--|---|---|
|   | 14/mar                                      | 15/mar   | 16/mar   | 17/mar  | 18/mar  |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)  | LEITE<br>BISNAGUINHA TRADICIONAL            | VITAMINA DE COCO (POLPA)<br>BISCOITO                                 | BANANA PICADA<br>COM LEITE EM PÓ                         | LEITE<br>PÃO DE FORMA COM GELEIA                                  | VITAMINA DE BANANA<br>BISCOITO                |
| <b>FRUTA</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)               | FRUTA                                       | FRUTA  | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA   |
| <b>ALMOÇO</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>BIFE DE PANELA<br>MAÇÃ   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (CUBOS) COM MOLHO DE TOMATE<br>POLENTA MOLE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FÍGADO COM TOMATE E SALSA<br>BANANADA | ARROZ<br>LENTILHA COM CENOURA<br>CARNE (CUBOS) DE PANELA<br>MELÃO | MACARRÃO COM FRANGO<br>AO MOLHO DE STROGONOFF |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) | LEITE<br>BISCOITO                           | LEITE<br>BISCOITO  | LEITE<br>BISCOITO  | LEITE<br>BISCOITO   | SUCO DE MAMÃO<br>BISCOITO                     |
| <b>JANTAR</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS) COM BATATA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>BIFE DE PANELA<br>BETERRABA COZIDA COM SALSA      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (CUBOS) COM CHUCHU              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM TOMATE<br>E BRÓCOLIS                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FÍGADO<br>BATATA COZIDA    |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



Prefeitura Municipal de Guarulhos  
 Secretaria de Educação - Departamento de Planejamento da Educação  
 Divisão Técnica de Alimentação Escolar - Seção Técnica de Nutrição

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022**  
***ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL***

|  | SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA  |
|--|---|--|---|--|--|
|  | 21/mar  | 22/mar   | 23/mar  | 24/mar   | 25/mar   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO:<br>7:00)  | LEITE<br>BISCOITO                                     | SUCO DE MAMÃO (POLPA)<br>BISCOITO                            | LEITE<br>FRUTA  | VITAMINA DE BANANA<br>BISNAGUINHA TRADICIONAL                    | LEITE<br>BISCOITO  |
| <b>FRUTA</b> (HORÁRIO<br>SUGERIDO: 9:30)               | FRUTA   | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA  | FRUTA  |
| <b>ALMOÇO</b> (HORÁRIO<br>SUGERIDO: 11:30)             | ARROZ INTEGRAL<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS) COM REPOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO PRETO<br>BIFE DE PANELA<br>CHUCHU REFOGADO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM TOMATE<br>SUCO DE CAIXINHA 100% FRUTA | MACARRÃO COLORIDO<br>AO SUGO<br>CARNE (TIRAS) DE PANELA<br>CAQUI | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PEIXE (PARA ESTÁGIO, FUNDAMENTAL E EJA)<br>BIFE (PARA CRECHES)<br>ABÓBORA COZIDA COM SALSAS |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO:<br>14:00) | LEITE<br>BISCOITO                                     | LEITE<br>BISCOITO  | LEITE<br>BISCOITO   | LEITE<br>BISCOITO  | LEITE<br>BISCOITO  |
| <b>JANTAR</b> (HORÁRIO<br>SUGERIDO: 16:00)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO COM ABÓBORA        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (CUBOS) COZIDA<br>SALADA DE REPOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS) COM COUVE FLOR<br>FAROFA           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM QUIABO                              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS)<br>PURÊ DE BATATA DOCE  |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



Prefeitura Municipal de Guarulhos  
 Secretaria de Educação - Departamento de Planejamento da Educação  
 Divisão Técnica de Alimentação Escolar - Seção Técnica de Nutrição

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - MARÇO/2022**  
***ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL***

|   | SEGUNDA   | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA   |
|---|---|--|---|--|
|   | 28/mar  | 29/mar   | 30/mar  | 31/mar   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)  | LEITE<br>PÃO DE LEITE COM GELEIA                                    | LEITE<br>BISCOITO / COOKIES                        | SUCO DE MELANCIA<br>BISCOITO                            | VITAMINA DE BANANA<br>BISNAGUINHA INTEGRAL                       |
| <b>FRUTA</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)               | FRUTA   | FRUTA  | FRUTA   | FRUTA  |
| <b>ALMOÇO</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)             | MACARRÃO<br>COM CARNE (MOÍDA)<br>E MOLHO DE TOMATE COM<br>BETERRABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FÍGADO<br>BATATA COZIDA         | ARROZ<br>LENTILHA COM CENOURA<br>BIFE DE PANELA<br>MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO PRETO MARAVILHA<br>(COM CARNE EM CUBOS)<br>COUVE |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>(HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) | LEITE<br>BISCOITO   | LEITE<br>BISCOITO                                  | ABACATE COM LEITE EM PÓ                                 | LEITE<br>BISCOITO  |
| <b>JANTAR</b> (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (TIRAS)<br>BETERRABA RALADA                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MÓIDA<br>REPOLHO REFOGADO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM VAGEM                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE (CUBOS) COM BATATA                      |

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES