



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 - MAIO/2022 **CRECHE (de 6 a 12 meses)**



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

LANCHE	NESTOGENO 2 (NÃO OFERECER LEITE DE VACA)
REFEIÇÃO E FRUTA	ALIMENTOS DE ACORDO COM O CARDÁPIO PRINCIPAL E COM ALTERAÇÕES DE CORTES E CONSISTÊNCIAS

***** ATENÇÃO***** ALUNOS MENORES DE 6 MESES DE IDADE DEVEM CONSUMIR NESTOGENO 1 NO LANCHE E PASSAR POR ATENDIMENTO NUTRICIONAL, A GESTÃO ESCOLAR DEVE SOLICITAR ATRAVÉS DO E-MAIL: NAE@EDUCACAO.GUARULHOS.SP.GOV.BR

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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



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 -MAIO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)	SUCO DE UVA INTEGRAL	LEITE	LEITE	VITAMINA DE BANANA	LEITE
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)	BISCOITO	BISCOITO	MAÇÃ	BISCOITO	PÃO DE LEITE C/CREME VEGETAL
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ	MACARRÃO PARAFUSO C/ MOLHO DE
	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	LENTILHA	TOMATE E ATUM
	ISCAS DE CARNE C/BATATA DOCE	FILE DE SASSAMI	FÍGADO	FILE DE COXA E SOBRECOXA	MELANCIA
		SALADA DE CHUCHU	PURÊ DE BATATA	REPOLHO REFOGADO	
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00)	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE	LEITE
	BISCOITO	BISCOITO	MAÇÃ	PÃO DE LEITE	BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)	ARROZ	ARROZ		ARROZ	ARROZ
	FEIJÃO	FEIJÃO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	FEIJÃO	FEIJÃO
	FRANGO SASSAMI		E LEGUMES	FÍGADO COM BATATA	FILE DE COXA E SOBRECOXA
	BATATA COM SALSA	ISCAS COM CARÁ			CHUCHU COM SALSA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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



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 - MAIO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)	VITAMINA DE COCO (POLPA) BATIDA C/ UVA PASSA* BISCOITO	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE BISNAGUINHA C/CREME VEGETAL	MINGAU DE AVEIA C/CANELA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA REFOGADA SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO COZIDO SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COLORIDO AO MOLHO C/ CARNE DE FRANGO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA POLENTA MOLE
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE MAÇÃ	LEITE BISNAGUINHA
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)	ARROZ FEIJÃO FILE DE COXA COM BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA CHUCHU COZIDO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CARÁ

*** HIDRATAÇÃO DA UVA PASSA**

uma panela pequena.
2. Cubra-as com água fria e leva a panela ao fogo.
3. Deixe ferver em fogo médio. Retire do fogo assim que a água começar a ferver e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Despeje o conteúdo da panela em um coador ou peneira para escorrer a água.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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



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 -MAIO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/mai	17/mai	18/mai	19/mai	20/mai
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)	LEITE BISCOITO	SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE PÃO DE LEITE COM GELÉIA	MINGAU DE AVEIA C/CANELA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PRETO MARAVILHA (COM CARNE EM CUBOS) FAROFÁ MAÇÃ	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO FRANGO SALADA DE CHUCHU COM SALSA	ARROZ STROGONOFF DE CARNE SALADA DE REPOLHO BANANA	MACARRÃO INTEGRAL À BOLONHESA MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00)	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE MAÇÃ	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS PURÊ DE BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE COZIDA BETERRABA COZIDA COM SALSA	ARROZ FEIJÃO ISCAS DE CARNE COM BATATA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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



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 - MAIO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/mai
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)	VITAMINA DE FRUTAS (POLPA) BATIDA C/ UVA PASSA* BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	BANANA PICADA C/LEITE EM PÓ AVEIA E CANELA	LEITE BISNAGUINHA COM GELÉIA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)	ARROZ FEIJÃO FILE DE SASSAMI PURÊ DE BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO COM COM REPOLHO REFOGADO TANGERINA	ARROZ FEIJÃO SALADA DE ATUM COM BATATA E SALSA MAÇÃ	MACARRÃO DE ARROZ AO MOLHO DE CARNE MOIDA SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00)	LEITE PÃO DE LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE MAÇÃ	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM AÇAFRÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO BETERRABA COZIDA	ARROZ FEIJÃO FRANGO À PIZZAILO*	SOPINHA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES

*** HIDRATAÇÃO DA UVA PASSA**

1. Coloque as uvas passas secas em uma panela pequena.
2. Cubra-as com água fria e leva a panela ao fogo.
3. Deixe ferver em fogo médio. Retire do fogo assim que a água começar a ferver e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Despeje o conteúdo da panela em um coador ou peneira para escorrer a água.
4. Usar as uvas passas para bater na vitamina de polpa.

* **Pizzaiole** (molho de tomate com orégano)

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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



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 - MAIO/2022
ESCOLAS PARCEIRAS - PERÍODO INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA
	30/mai	31/mai
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)	LEITE BISCOITO	IOGURTE BISCOITO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30)	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE EM CUBOS MANDIOCA COZIDA	ARROZ LENTILHA FRANGO COUVE REFOGADA
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00)	LEITE BISNAGUINHA	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO C/ ACELGA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Aline Mendonça Pereira - Chefe de Seção Técnica de Nutrição - CRN-3:26.741

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