



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/moídas, legumes (de preferência cozidos) e frutas amassadas ou raspadas).**

<b>LANCHE</b>	NESTOGENO 2 (NÃO OFERECER LEITE DE VACA)
<b>REFEIÇÃO E FRUTA</b>	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](mailto: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**  
***CRECHE (1 a 3 ANOS), PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA***

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai
<b>LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00)</b>	SUCO DE UVA INTEGRAL  BISCOITO	LEITE  BISCOITO	LEITE  MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA  BISCOITO	LEITE C/CHOCOLATE (ESTÁGIOS E EF)  LEITE (CRECHES)  PÃO DE LEITE C/CREME VEGETAL
<b>ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30)</b>	ARROZ FEIJÃO  ISCAS DE CARNE C/BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO  FILE DE SASSAMI  SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO  FÍGADO  PURÊ DE BATATA	ARROZ LENTILHA  FILE DE COXA E SOBRECOXA  REPOLHO REFOGADO	MACARRÃO PARAFUSO C/ MOLHO DE TOMATE E ATUM  MELANCIA

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**  
**CRECHE (1 a 3 ANOS), PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai
LANCHE	VITAMINA DE COCO (POLPA) BATIDA C/ UVA PASSA*  BISCOITO	LEITE  BISCOITO	VITAMINA DE BANANA  BISCOITO	LEITE C/CHOCOLATE (ESTÁGIOS E EF)  LEITE (CRECHES) BISNAGUINHA C/CREME VEGETAL	MINGAU DE AVEIA C/CANELA
REFEIÇÃO	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE DE PANELA  FAROFA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA DE FRANGO  SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ FEIJÃO PRETO TILÁPIA C/BATATA E PIMENTÃO (ESTÁGIOS E EF) FRANGO COZIDO (CRECHES) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COLORIDO AO MOLHO C/ CARNE DE FRANGO  MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA  POLENTA MOLE

**\* HIDRATAÇÃO DA UVA PASSA**

1. Coloque as uvas passas secas em uma panela pequena.
2. Cubra-as com água fria e leve 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.

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**  
***CRECHE (1 a 3 ANOS), PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA***

	SEGUNDA 16/mai	TERÇA 17/mai	QUARTA 18/mai	QUINTA 19/mai	SEXTA 20/mai
LANCHE	LEITE COOKIE (ESTÁGIOS E FUNDAMENTAL) BISCOITO (CRECHES)	SUCO DE CAIXINHA 100% BISCOITO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO	LEITE C/CHOCOLATE (ESTÁGIOS E EF) LEITE (CRECHES) PÃO DE LEITE COM GELÉIA	MINGAU DE AVEIA C/CANELA
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PRETO MARAVILHA (COM CARNE EM CUBOS) FAROFA MAÇÃ	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO FRANGO SALADA DE CHUCHU COM SALSÀ	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE REPOLHO BANANA	MACARRÃO INTEGRAL AO SUGO CARNE DE PANELA (ISCAS) MAÇÃ

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**  
**CRECHE (1 a 3 ANOS), PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA**

	SEGUNDA 23/mai	TERÇA 24/mai	QUARTA 25/mai	QUINTA 26/mai	SEXTA 27/mai
<b>LANCHE</b>	VITAMINA DE FRUTAS (POLPA) BATIDA C/ UVA PASSA* BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	BANANA PICADA C/LEITE EM PÓ AVEIA E CANELA	LEITE C/CHOCOLATE (ESTÁGIOS E EF) LEITE (CRECHES) BISNAGUINHA COM GELÉIA
<b>REFEIÇÃO</b>	ARROZ FEIJÃO  FILE DE SASSAMI  PURÊ DE BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO  PESCADA (ESTÁGIOS E EF)  CARNE MOIDA COM ABOBRINHA (CRECHES)	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

**\* 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.

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**  
***CRECHE (1 a 3 ANOS), PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA***

	SEGUNDA 30/mai	TERÇA 31/mai
LANCHE	LEITE C/CHOCOLATE (ESTÁGIOS E EF) LEITE (CRECHES) BISCOITO	IOGURTE BISCOITO
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE EM CUBOS MANDIOCA COZIDA	ARROZ LENTILHA FRANGO COUVE REFOGADA

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