



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 - SETEMBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/set	02/set
LANCHE DA MANHÃ				FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
FRUTA				PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA
ALMOÇO				PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE REFOGADA POLENTA MOLE	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO MELANCIA EM CUBINHOS
LANCHE DA TARDE				FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR				PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA PURÊ DE 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 - SETEMBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 05/set	TERÇA 06/set	QUARTA 07/set	QUINTA 08/set	SEXTA 09/set
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	F E R I A D O	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA		PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO PURÊ DE CENOURA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO PERNIL DESFIADO		MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS E CENOURA BANANA AMASSADA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO COM ABOBRINHA SUCO 100% INTEGRAL
	LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL		FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
	JANTAR	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO		SOPINHA DE LENTILHA COM CARNE E BATATA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO REFOGADO

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 - SETEMBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 12/set	TERÇA 13/set	QUARTA 14/set	QUINTA 15/set	SEXTA 16/set
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO PURÊ DE ABÓBORA BETERRABA COZIDA EM PEDAÇOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA CARNE COZIDA COM REPOLHO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO COM CENOURA MELANCIA EM CUBOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO PURÊ DE BATATA BANANA AMASSADA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO PURÊ DE CENOURA
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA COM VAGEM	MACARRÃO DE ARROZ COM PTS E CENOURA EM CUBINHOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM ACELGA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COM ABOBRINHA EM CUBOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO

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 - SETEMBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 19/set	TERÇA 20/set	QUARTA 21/set	QUINTA 22/set	SEXTA 23/set
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM REPOLHO COZIDO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FÍGADO AMASSADO PURÊ DE BATATA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA MELANCIA EM CUBOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO COZIDO COM BATATA ACELGA REFOGADA	MACARRÃO PARAFUSO COM PTS E MOLHO DE CENOURA EM CUBINHOS BANANA AMASSADA
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR	MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA CARNE COZIDA PURÊ DE ABÓBORA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FÍGADO AMASSADO PURÊ DE BATATA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CUBOS DE CARNE REFOGADA POLENTA MOLE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO MEXIDO 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



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 - SETEMBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 26/set	TERÇA 27/set	QUARTA 28/set	QUINTA 29/set	SEXTA 30/set
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA PURÊ DE BATATA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO DESFIADO BETERRABA COZIDA EM CUBINHOS	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO MEXIDO CUBOS DE CENOURA COZIDA	MACARRÃO COLORIDO COM FRANGO DESMIADO BANANA AMASSADA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE PURÊ DE BATATA DOCE SUCO DE LARANJA 100% INTEGRAL
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR	MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO DESMIADO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA PURÊ DE ABÓBORA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA	CANJA DE GALINHA (COM FRANGO DESFIADO, CENOURA E BATATA EM CUBINHOS)	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA MANDIOCA AMASSADA

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 - SETEMBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA 01/set	SEXTA 02/set
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL				LEITE COM CANELA BISNAGA INTEGRAL	VITAMINA DE BANANA BISCOITO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL				FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL				ARROZ FEIJÃO TIRAS DE CARNE COZIDA POLENTA MOLE	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO E MANJERICÃO MELANCIA
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL				MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL				ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO FRANGO COZIDO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATA

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SETEMBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA 05/set	TERÇA 06/set	QUARTA 07/set	QUINTA 08/set	SEXTA 09/set
LANCHE DA MANHÃ PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE COCO COM UVA PASSA* BISCOITO	F E R I A D O	MINGAU DE MAISENA COM CANELA ADOÇADO COM GELÉIA	LEITE BISNAGUINHA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PRETO MARAVILHA COM PERNIL EM CUBOS FAROFA DE AVEIA		MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL
LANCHE DA TARDE PERÍODO INTEGRAL	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO		LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO MOIDA REFOGADA	SOPA DE LENTILHA COM CARNE E BATATA		ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO	ARROZ FEIJÃO PRETO PERNIL COM CENOURA

*** 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.

*** FAROFA DE AVEIA**

1. Refogue o alho e a cebola, acrescente a aveia em flocos e mexa bem. Por último adicione o sal e a salsinha picada.

* Pode acrescentar também cenoura ralada

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

* A GELÉIA DEVE SER UTILIZADA PARA ADOÇAR O MINGAU

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

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



CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SETEMBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA 12/set	TERÇA 13/set	QUARTA 14/set	QUINTA 15/set	SEXTA 16/set
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE PÃO DE LEITE COM CREME VEGETAL	CREMINHO DE ABACATE
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA SALADA DE BETERRABA	ARROZ LENTILHA CARNE COZIDA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO E ORÉGANO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA DE PEPINO E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM AÇAFRÃO FAROFA DE CENOURA
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	LEITE COM CANELA MAÇÃ	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM VAGEM	MACARRÃO DE ARROZ COM PTS E CENOURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO

CREMINHO DE ABACATE

- 1/2 abacate
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de geléia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar consistência de mousse

*O CREME VEGETAL PODERÁ SER UTILIZADO NAS PREPARAÇÕES DE PURÊ, FAROFA E LEGUMES COZIDOS.

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 - SETEMBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/set	20/set	21/set	22/set	23/set
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	MINGAU DE BANANA E AVEIA COM CENELA	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO COM UVA PASSA* BISNAGUINHA
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO (OPCIONAL) STROGONOFF DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO PURÊ DE BATATA	ARROZ FEIJÃO PRETO COM CARNE FAROFA DE COUVE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO COM BATATA SALADA DE ACELGA E TOMATE	MACARRÃO PARAFUSO COM PTS E CENOURA BANANA
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO E MANJERICÃO	ARROZ LENTILHA CARNE COM ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA POLENTA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COUVE REFOGADA

*** 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 - SETEMBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE COM FRUTA PÃO COM CREME VEGETAL	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM REPOLHO SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO OVO MEXIDO BANANA	MACARRÃO COLORIDO COM MOLHO DE ATUM BANANADA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUINA COM BATATA DOCE SUCO DE LARANJA 100% INTEGRAL
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE IOGURTE NATURAL COM POLPA DE MORANGO E UVA PASSA* BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE MAÇÃ	MINGAU DE BANANA COM AVEIA E CANELA
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA FAROFA DE AVEIA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUINA COM ABOBRINHA	CANJA DE GALINHA (FRANGO, ARROZ, CENOURA E BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MANDIOCA

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 - SETEMBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/set	02/set
LANCHE				LEITE COM CHOCOLATE BISNAGA INTEGRAL	VITAMINA DE BANANA BISCOITO
REFEIÇÃO				ARROZ FEIJÃO TIRAS DE CARNE COZIDA POLENTA MOLE	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO E MANJERICÃO 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 - SETEMBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 05/set	TERÇA 06/set	QUARTA 07/set	QUINTA 08/set	SEXTA 09/set
LANCHE	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE COCO COM UVA PASSA* BISCOITO	F E R I A D O	MINGAU DE MAISENA COM CHOCOLATE ADOÇADO COM GELÉIA OU UVA PASSA *	LEITE BISNAGUINHA
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PRETO MARAVILHA COM PERNIL EM CUBOS FAROFÁ DE AVEIA		MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA 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

* A GELÉIA DEVE SER UTILIZADA PARA ADOÇAR O MINGAU

*** FAROFÁ DE AVEIA**

1. Refogue o alho e a cebola, acrescente a aveia em flocos e mexa bem. Por último adicione o sal e a salsinha picada.

* Pode acrescentar também cenoura ralada e ovo



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 - SETEMBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 12/set	TERÇA 13/set	QUARTA 14/set	QUINTA 15/set	SEXTA 16/set	
LANCHE	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE PÃO DE LEITE COM CREME VEGETAL	CREME DE ABACATE COM CHOCOLATE	Creme de abacate c/ chocolate 1. 100 ml de leite em pó 2. 1 unid de abacate 3. 3 colheres de chocolate em pó 50%
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO TILÁPIA AO MOLHO COM BATATA, PIMENTÃO E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ LENTILHA CARNE COZIDA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM ORÉGANO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA DE PEPINO E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM AÇAFRÃO FAROFA DE CENOURA	

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 - SETEMBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 19/set	TERÇA 20/set	QUARTA 21/set	QUINTA 22/set	SEXTA 23/set	
LANCHE	SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	MINGAU DE BANANA E AVEIA COM CANELA	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO COM UVA PASSA* BISNAGUINHA	* HIDRATAÇÃO DA UVA PASSA <ol style="list-style-type: none">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.
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO (OPCIONAL) STROGONOF DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO PURÊ DE BATATA	ARROZ FEIJÃO PRETO COM CARNE FAROFÁ DE COUVE MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO COM BATATA SALADA DE ACELGA E TOMATE	MACARRÃO PARAFUSO COM PTS E CENOURA BANANA	

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

***O CREME VEGETAL PODERÁ SER UTILIZADO NAS PREPARAÇÕES DE PURÊ, FAROFA E LEGUMES COZIDOS.**



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 - SETEMBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 26/set	TERÇA 27/set	QUARTA 28/set	QUINTA 29/set	SEXTA 30/set
LANCHE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	LEITE MINI BOLINHO	LEITE BISCOITO	IOGURTE PÃO COM CREME VEGETAL	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
REFEIÇÃO	ARROZ LENTILHA CARNE MOIDA COM BATATA E SALSAS	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM REPOLHO SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO OVO MEXIDO BANANA	MACARRÃO COLORIDO COM MOLHO DE ATUM BANANADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA SUINA COM BATATA DOCE SUCO DE LARANJA 100% INTEGRAL

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