



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

	SEGUNDA 03/out	TERÇA 04/out	QUARTA 05/out	QUINTA 06/out	SEXTA 07/out
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 COM REPOLHO	PAPA DE ARROZ COM BRÓCOLIS CALDO DE FEIJÃO MOIDA DE FRANGO PURÊ DE CENOURA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO MEXIDO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO PURÊ DE MANDIOCA	MACARRÃO COLORIDO AO MOLHO BOLONHESA COM ABOBRINHA MAÇÃ RASPADA
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR	SOPINHA DE FUBÁ COM CARNE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO MOIDA DE FRANGO MANDIOCA SAUTÉ	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA OVO COZIDO PURÊ DE CENOURA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PERNIL COZIDO 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 - OUTUBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out
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 CARNE REFOGADA POLENTA MOLE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FÍGADO COZIDO PURÊ DE BATATA		MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO	PAPA DE ARROZ COM CENOURA CALDO DE FEIJÃO FRANGO REFOGADO RASPA DE MAÇÃ
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL		FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE MOIDA PURÊ DE BATATA DOCE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE COZIDA PURÊ DE CENOURA		PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO MOIDA SUINA COM VAGEM	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO MOIDA DE FRANGO PURÊ DE ABÓBORA

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

	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out
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 PURÊ DE ERVILHA FRANGO REFOGADO PURÊ DE ABÓBORA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO COM REPOLHO E TOMATE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO COZIDO PURÊ DE BATATA MAÇÃ RASPADA	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA CARNE COZIDA COM VAGEM BANANADA AMASSADA	MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS E BRÓCOLIS MELANCIA EM CUBOS
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL
JANTAR	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO COZIDO COM TOMATE	MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO CARNE REFOGADA PURÊ DE BATATA DOCE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO MEXIDO COM COUVE	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA FRANGO COZIDO 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 - OUTUBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA 24/out	TERÇA 25/out	QUARTA 26/out	QUINTA 27/out	SEXTA 28/out
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	F E R I A D O
FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	PURÊ DE FRUTA	
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO CARNE MOIDA POLENTA MOLE	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FÍGADO REFOGADO BATATA SAUTÉ	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO OVO MEXIDO MAMÃO AMASSADO	MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E CENOURA MAÇÃ RASPADA	
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	FÓRMULA INFANTIL	
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO FRANGO DESMOZADO E CENOURA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO FRANGO REFOGADO BETERRABA EM CUBOS COZIDA	PAPA DE ARROZ CALDO DE LENTILHA OVO COZIDO 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 - OUTUBRO/2022
CRECHE (de 6 a 12 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out				
LANCHE DA MANHÃ	FÓRMULA INFANTIL				
FRUTA	PURÊ DE FRUTA				
ALMOÇO	PAPA DE ARROZ CALDO DE FEIJÃO PRETO CARNE COZIDA PURÊ DE ABÓBORA				
LANCHE DA TARDE	FÓRMULA INFANTIL				
JANTAR	MACARRÃO DE ARROZ AO MOLHO COM ISCAS DE CARNE				

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



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

	SEGUNDA 03/out	TERÇA 04/out	QUARTA 05/out	QUINTA 06/out	SEXTA 07/out
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISNAGUINHA	CREMINHO DE ABACATE 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 FEIJÃO (OPCIONAL) STROGONOFF DE CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO MOIDA DE FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO PERNIL EM CUBOS COM MANDIOCA ABACAXI	MACARRÃO COLORIDO AO MOLHO BOLONHESA COM ABOBRINHA MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ COM CANELA	LEITE BISCOITO	BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	SOPA DE FUBÁ COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO MOIDA DE FRANGO MANDIOCA SAUTÉ	ARROZ LENTILHA SALADA DE OVO COM CENOURA COZIDA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA

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

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 - OUTUBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out
LANCHE DA MANHÃ PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA PÃO DE LEITE COM CREME VEGETAL	F E R I A D O	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA		FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO PURÊ DE BATATA		MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO E MANJERICÃO SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO SALADA DE BATATA COM ATUM E SALSA MAÇÃ
LANCHE DA TARDE PERÍODO INTEGRAL	LEITE BISNAGUINHA	LEITE BISCOITO		LEITE COM CANELA BISCOITO	MINGAU DE BANANA E AVEIA
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM CENOURA		ARROZ COM VAGEM FEIJÃO MOIDA SUINA	ARROZ FEIJÃO MOIDA DE FRANGO PURÊ DE ABÓBORA

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

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 - OUTUBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO COM UVA PASSA* BISCOITO	BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE COM CANELA BISNAGUINHA INTEGRAL	LEITE BISCOITO
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ PURÊ DE ERVILHA FRANGO COM ABÓBORA SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO FRANGO COZIDO COM TOMATE E MANJERICÃO	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COM BATATA FAROFA DE COUVE MAÇÃ	ARROZ LENTILHA CARNE EM CUBOS COM VAGEM SALADA DE PEPINO BANANADA	MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS E BRÓCOLIS MELANCIA
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	LEITE COM CANELA BISCOITO	MINGAU DE MAISENA COM CANELA ADOÇADO COM GELÉIA	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ	LEITE BISCOITO
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COZIDO COM TOMATE E MANJERICÃO	MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE PURE DE BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM COUVE	ARROZ LENTILHA FRANGO COZIDO PURÊ DE BATATA

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ	SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL BISNAGUINHA	F E R I A D O
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA POLENTA MOLE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO BATATA SAUTÉ	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE TOMATE COM SALSÁ	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE ATUM E CENOURA MAÇÃ	
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	IOGURTE BATIDO COM POLPA DE MANGA E UVA PASSA* BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISNAGUINHA	LEITE BISCOITO	
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FRANGO E CENOURA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ LENTILHA OVO COZIDO COM BATATA E SALSÁ	

* HIDRATAÇÃO DA UVA PASSA
<ol style="list-style-type: none"> Coloque as uvas passas secas em uma panela pequena. Cubra-as com água fria e leva a panela ao fogo. 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. 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 - OUTUBRO/2022
CRECHE - PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out				
LANCHE DA MANHÃ (HORÁRIO SUGERIDO: 7:00) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	LEITE BISCOITO				
FRUTA (HORÁRIO SUGERIDO: 9:30) PERÍODO INTEGRAL	FRUTA				
ALMOÇO (HORÁRIO SUGERIDO: 11:30) PERÍODO PARCIAL E INTEGRAL	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE COZIDA PURÊ DE ABÓBORA				
LANCHE DA TARDE (HORÁRIO SUGERIDO: 14:00) PERÍODO INTEGRAL	MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ				
JANTAR (HORÁRIO SUGERIDO: 16:00) PERÍODO INTEGRAL	MACARRÃO DE ARROZ AO MOLHO COM ISCAS DE CARNE				

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 - OUTUBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 03/out	TERÇA 04/out	QUARTA 05/out	QUINTA 06/out	SEXTA 07/out	
LANCHE	LEITE BISCOITO	LEITE COM CANELA BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISNAGUINHA	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 (OPCIONAL) STROGONOFF DE CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM BRÓCOLIS FEIJÃO MOIDA DE FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO PERNIL EM CUBOS COM MANDIOCA ABACAXI	MACARRÃO COLORIDO AO MOLHO BOLONHESA COM ABOBRINHA 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 - OUTUBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out
LANCHE	LEITE BISCOITO	LEITE C/CHOCOLATE PÃO DE LEITE COM CREME VEGETAL	F E R I A D O	LEITE PÃO DE MEL	MAMÃO COM LEITE EM PÓ
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO PURÊ DE BATATA		MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE FRANGO E MANJERICÃO SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO SALADA DE BATATA COM ATUM E SALSA MAÇÃ

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

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 - OUTUBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out
LANCHE	LEITE BISCOITO	VITAMINA DE POLPA DE MORANGO COM UVA PASSA* BISCOITO	BANANA COM AVEIA E CANELA	LEITE C/CHOCOLATE BISNAGUINHA INTEGRAL	IOGURTE BISCOITO
REFEIÇÃO	ARROZ PURÊ DE ERVILHA FRANGO COM ABÓBORA SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM AÇAFRÃO FEIJÃO TILÁPIA COM PIMENTÃO E TOMATE	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVO COM BATATA FAROFA DE COUVE MAÇÃ	ARROZ LENTILHA CARNE EM CUBOS COM VAGEM SALADA DE PEPINO BANANADA	MACARRÃO DE ARROZ COM MOLHO DE PTS E BRÓCOLIS MELANCIA

*** 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 - OUTUBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA 24/out	TERÇA 25/out	QUARTA 26/out	QUINTA 27/out	SEXTA 28/out
LANCHE	LEITE C/CHOCOLATE BISCOITO	LEITE BISCOITO	MAMÃO COM LEITE EM PÓ	SUCO DE CAIXINHA 100% INTEGRAL BISNAGUINHA	F E R I A D O
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA POLENTA MOLE	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO BATATA SAUTÉ	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA DE TOMATE COM SALSA	MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE ATUM E CENOURA 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 - OUTUBRO/2022
PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out				
LANCHE	LEITE BISCOITO				
REFEIÇÃO	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE COZIDA PURÊ DE ABÓBORA				

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