



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO

IDADE: 04 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
DESJEJUM	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
COLAÇÃO	Mamão ²	Maçã ²	Banana-maçã ²	Pera ²	Mamão ²
ALMOÇO	Papa de ovo (gema), macarrão e cenoura	Papa de carne moída, arroz, batata, mandioquinha e abobrinha	Papa de frango, arroz, batata, cenoura, chuchu e repolho	Papa de frango, batata, abobrinha e cenoura Suco de laranja lima (50 ml)	Papa de frango desfiado, abobrinha, mandioquinha e cenoura.
LANCHE I	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
JANTAR	Papa de carne, macarrão, cenoura, chuchu e abobrinha	Papa de frango, beterraba e batata Suco de laranja lima (50 ml)	Papa de feijão (carne, feijão, macarrão, batata, cenoura)	Papa de carne, arroz, mandioquinha e cenoura	Papa de carne moída, macarrão, batata, chuchu, abobrinha e chicória
LANCHE II	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
LANCHE III	Banana-maçã ²⁻³	Pera ²⁻³	Mamão ²⁻³	Maçã ²⁻³	Banana-maçã ²⁻³
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 587,59 CARBOIDRATOS: 76,78 PROTEÍNAS: 20,93 LIPÍDEOS: 21,87				

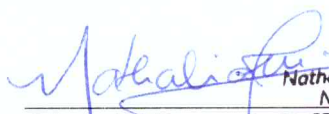
OBSERVAÇÕES:

1- Preparo de Leite Integral em pó: primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água tratada, fervida e filtrada e em seguida adicionar a água restante necessária. A diluição do leite deve seguir as orientações do rótulo.

2- Frutas devem ser servidas amassadas ou raspadas.

3- Lanche III opcional para escolares que permanecem na unidade escolar até as 18h00min

*Todas as **papas salgadas** devem ser amassadas ou pulsadas. As **frutas** devem ser servidas amassadas ou raspadas.


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva



"JAÚ CAPITAL NACIONAL DO CALÇADO FEMININO"

"RIBEIRO DE BARROS – HERÓI NACIONAL"

1



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO

IDADE: 04 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
DESJEJUM	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
COLAÇÃO	Banana-maçã ²	Pera ²	Mamão ²	Maçã ²	Banana-maçã ²
ALMOÇO	Papa de frango desfiado, arroz, cenoura, batata e mandioquinha	Papa de carne moída, arroz, batata, abobrinha e chuchu Suco de laranja lima (50 ml)	Papa de carne, macarrão, couve-flor e cenoura	Papa de Fubá, frango desfiado, cenoura e abobrinha	Papa de carne, couve-flor, batata e chuchu
LANCHE I	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
JANTAR	Papa de feijão II (carne, feijão, batata, cenoura, abobrinha e macarrão)	Papa de carne desfiada, arroz, batata, beterraba	Papa de frango, mandioquinha, cenoura e abobrinha	Papa de frango, macarrão, beterraba e mandioquinha Suco de laranja lima (50 ml)	Papa de frango, arroz, abobrinha, chuchu e repolho
LANCHE II	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)	Leite ¹ (180-210 ml)
LANCHE III	Mamão ²⁻³	Maçã ²⁻³	Banana-maçã ²⁻³	Pera ²⁻³	Mamão ²⁻³
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 569,59 CARBOIDRATOS: 74,05 PROTEÍNAS: 20 LIPÍDEOS: 21,48				

OBSERVAÇÕES:

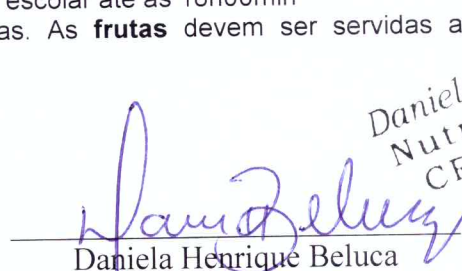
1- Preparo de Leite Integral em pó: primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água tratada, fervida e filtrada e em seguida adicionar a água restante necessária. A diluição do leite deve seguir as orientações do rótulo.

2- Frutas devem ser servidas amassadas ou raspadas.

3- Lanche III opcional para escolares que permanecem na unidade escolar até as 18h00min

*Todas as **papas salgadas** devem ser amassadas ou pulsadas. As **frutas** devem ser servidas amassadas ou raspadas.


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

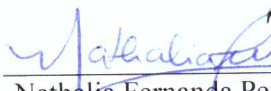
CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE
IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com achocolatado Biscoito doce/salgado	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina
Almoço	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Banana	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Mamão
Lanche I	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado
Jantar	Arroz, Feijão e Frango desfiado refogado Salada de Beterraba Pera	Sopa de Feijão com macarrão, batata, cenoura, chuchu e carne moída Melão	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Abacaxi	Arroz, Feijão e Carne em cubos com batata e cenoura Salada de abobrinha e couve-flor Manga	Sopa Canja com cenoura, batata e mandioquinha Pera
Lanche II	Bolo simples* Suco de laranja natural	Manga	Melão	Banana	Salada de frutas (laranja, maçã, banana, abacaxi, mamão e melão)
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 786,05 CARBOIDRATOS: 116,33 PROTEÍNAS: 33,20 LIPÍDEOS: 20,91				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja, chocolate e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE
IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

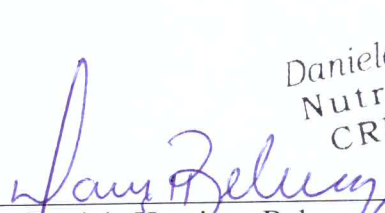
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com achocolatado Biscoito doce/salgado	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina
Almoço	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Maçã
Lanche I	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado
Jantar	Arroz, Feijão, Omelete de forno Salada de beterraba e cenoura Melão	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com carne em cubos Pera	Arroz, feijão e filé de frango Salada de alface e couve-flor	Polenta com molho de tomate e frango Melão	Macarrão com molho de tomate e carne moída Manga
Lanche II	Bolo simples* Suco de laranja natural	Mamão	Melancia	Salada de frutas (laranja, maçã, banana, abacaxi, mamão e melão)	Banana
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 773,18 CARBOIDRATOS: 116,72 PROTEÍNAS: 32,95 LIPÍDEOS: 19,40				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja, chocolate e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia-Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

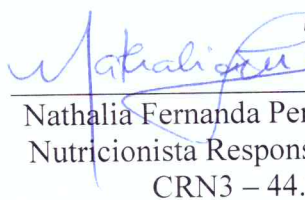
SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

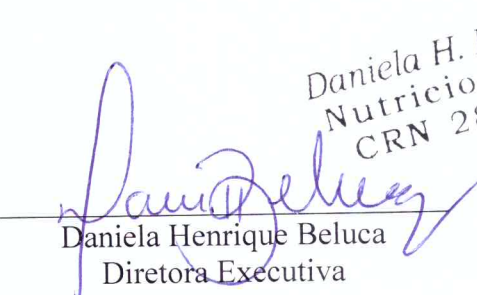
IDADE: 4 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Pera Biscoito doce/salgado	Leite Biscoito doce/salgado	Leite batido com maçã, banana e mamão Biscoito doce/salgado	Suco de melancia Biscoito doce/salgado	Leite Banana Biscoito doce/salgado
Almoço	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Banana	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Mamão
Lanche da tarde	Torta de Legumes Melão	Bolo simples* Suco de laranja com cenoura	Torta de Frango Abacaxi	Pão com ovos mexidos Mamão	Salada de frutas (laranja, maçã, banana, abacaxi, mamão, melão e manga)
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 997,78 CARBOIDRATOS: 155,93 PROTEÍNAS: 33,48 LIPÍDEOS: 26,71				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja, chocolate e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 4 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Maçã Biscoito doce/salgado	Suco de abacaxi Biscoito doce/salgado	Leite Pera Biscoito doce/salgado	Leite Biscoito doce/salgado	Leite Banana Biscoito doce/salgado
Almoço	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Maçã
Lanche da tarde	Bolo simples*	Torta de Frango Melão	Maçã	Pão com molho de carne moída Suco de laranja com mamão	Torta de legumes Pera
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 998,90 CARBOIDRATOS: 155,7 PROTEÍNAS: 36,44 LIPÍDEOS: 25,62				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja, chocolate e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

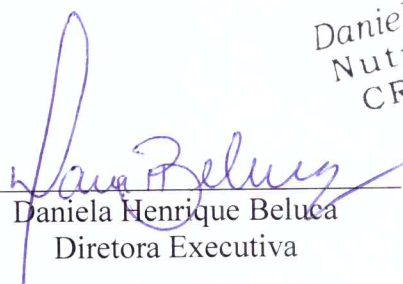
IDADE: 4 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Banana	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Mamão
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 307,92 CARBOIDRATOS: 45,68 PROTEÍNAS: 13,56 LIPÍDEOS: 7,90				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

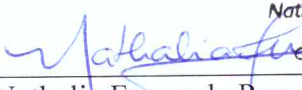
CARDÁPIO 2020

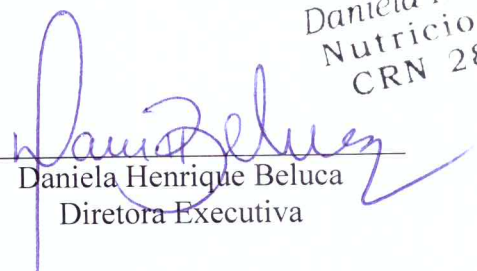
SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 4 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Maçã
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 316,37 CARBOIDRATOS: 46,30 PROTEÍNAS: 15,60 LIPÍDEOS: 7,66				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3 - 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 - 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)

IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Banana	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Mamão
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 339,35 CARBOIDRATOS: 51,21 PROTEÍNAS: 15,31 LIPÍDEOS: 8,16				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva

Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

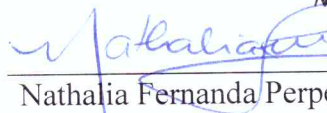
CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)

IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Maçã
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 336,51 CARBOIDRATOS: 50,80 PROTEÍNAS: 16,17 LIPÍDEOS: 7,64				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

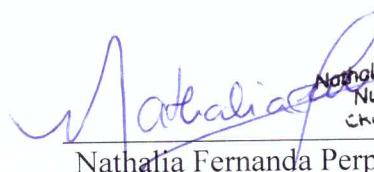
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

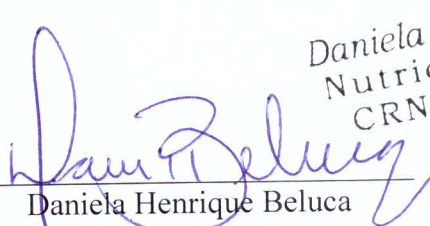
Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO- ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II) PERÍODO INTEGRAL CRIANÇAS DE 11 A 15 ANOS 2020 SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Banana	Pera	Maçã	Banana	Maçã
Almoço	Macarrão com molho de tomate e Salsicha	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha	Arroz branco, polenta com molho de tomate e carne moída	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca
	Salada de repolho com cenoura	Melancia	Salada de alface com tomate	Chicória	Salada de pepino com cenoura
	Maçã		Banana	Maçã	Mamão
Lanche da tarde	Torta de Legumes	Bolo simples	Torta de Frango	Pão com ovos mexidos	Salada de frutas 2 (laranja, maçã, banana, mamão e melão)
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 1561,61 CARBOIDRATOS: 247,45 PROTEÍNAS: 50,22 LIPÍDEOS: 41,24				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3 - 44.232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

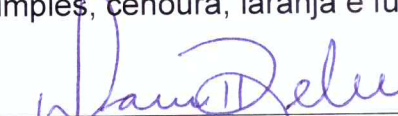
Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO- ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II) PERÍODO INTEGRAL CRIANÇAS DE 11 A 15 ANOS 2020 SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado Maçã	Biscoito doce/salgado Banana	Biscoito doce/salgado Pera	Biscoito doce/salgado Maçã	Biscoito doce/salgado Banana
Almoço	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Arroz com cenoura e carne em cubos acebolada com batata Abobrinha e chuchu refogados Maçã
Lanche da tarde	Bolo simples	Torta de Frango Melancia	Gelatina Maçã	Pão com molho de carne moída	Torta de legumes
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 1545,67 CARBOIDRATOS: 247,75 PROTEÍNAS: 51,32 LIPÍDEOS: 38,85				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)


Nathalia F. R. Pereira
Nutricionista
CRN3 - 44.232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 - 44.232


Daniela H. Beluça
Nutricionista
CRN 283
Daniela Henrique Beluça
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

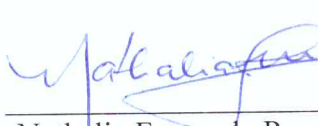
CARDÁPIO 2020

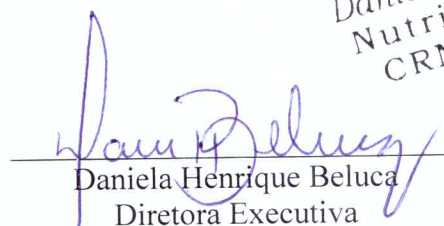
SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e Salsicha	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha	Polenta com molho de tomate e carne moída	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca
	Salada de repolho com cenoura		Salada de alface com tomate	Chicória	Salada de pepino com cenoura
	Maçã	Melancia	Banana	Maçã	Mamão
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 476,51 CARBOIDRATOS: 74,37 PROTEÍNAS: 17,70 LIPÍDEOS: 12,12				


Nathalia F. R. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Abacaxi	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Maçã
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 483,94 CARBOIDRATOS: 74,26 PROTEÍNAS: 21,55 LIPÍDEOS: 11,20				

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232

Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

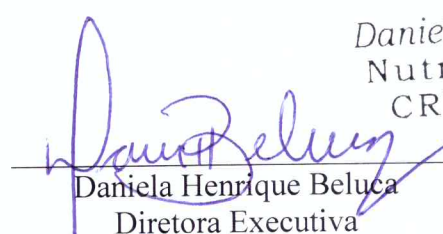
CARDÁPIO-ENSINO MÉDIO PERÍODO INTEGRAL 2020

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado Banana	Biscoito doce/salgado Pera	Biscoito doce/salgado Maçã	Biscoito doce/salgado Banana	Biscoito doce/salgado Maçã
Almoço	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Banana	Arroz branco, Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Mamão
Lanche da tarde	Torta de Legumes	Bolo simples	Torta de Frango Melancia	Pão com ovos mexidos	Salada de frutas 2 (laranja, maçã, banana, mamão e melão)
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 1752,25 CARBOIDRATOS: 278,97 PROTEÍNAS: 55,26 LIPÍDEOS: 46,15				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3 - 44.232
Nutricionista Responsável Técnica


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

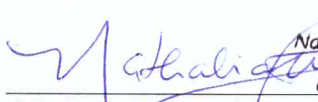
Telefone: (14) 3621-2858

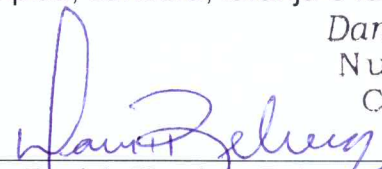
CARDÁPIO-ENSINO MÉDIO PERÍODO INTEGRAL 2020

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Maçã	Banana	Pera	Maçã	Banana
Almoço	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado	Macarrão com sardinha	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura	Arroz com cenoura e carne em cubos acebolada com batata
	Salada de chuchu com cenoura	Salada de repolho com tomate	Salada de alface	Salada de pepino	Abobrinha e chuchu refogados
	Melancia	Maçã	Banana	Abacaxi	Maçã
Lanche da tarde	Bolo simples	Torta de Frango	Gelatina	Pão com molho de carne moída	Torta de legumes
		Melancia	Maçã		
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 1751,70 CARBOIDRATOS: 283,28 PROTEÍNAS: 57,05 LIPÍDEOS: 43,39				

*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3 - 44.232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista-Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva







PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Macarrão com molho de tomate e Salsicha	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha	Polenta com molho de tomate e carne moída	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca
	Salada de repolho com cenoura		Salada de alface com tomate	Chicória	Salada de pepino com cenoura
	Maçã	Melancia	Banana	Maçã	Banana
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 549,63 CARBOIDRATOS: 85,99 PROTEÍNAS: 22,59 LIPÍDEOS: 12,83				

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232

Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

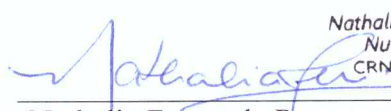
CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

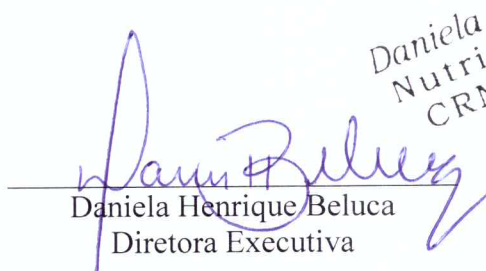
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Arroz, Feijão enriquecido com beterraba, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Melancia	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Banana	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Maçã	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Banana
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 556,24 CARBOIDRATOS: 86,87 PROTEÍNAS: 22,7 LIPÍDEOS: 13,12				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO NOTURNO

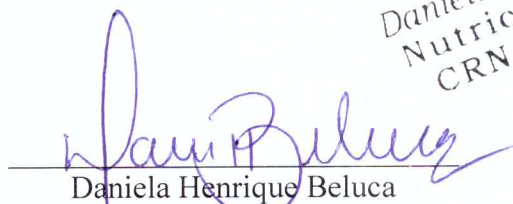
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

PERÍODO: REGULAR NOTURNO

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço/ Jantar	Macarrão com molho de tomate e salsicha Salada de repolho com cenoura Maçã	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Melancia	Arroz, Feijão e ovos mexidos com legumes Salada de alface com tomate Banana	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Maçã	Sopa de mandioca com carne em cubos Maçã
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 544,14 CARBOIDRATOS: 86,38 PROTEÍNAS: 21,07 LIPÍDEOS: 12,72				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020

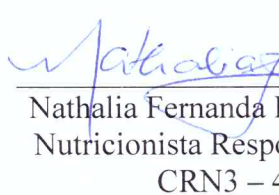
SEGMENTO: ENSINO MÉDIO NOTURNO

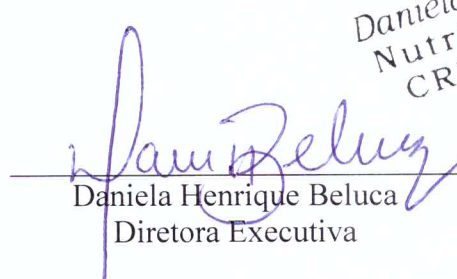
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA)

PERÍODO: REGULAR NOTURNO

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço/ Jantar	Arroz, Feijão e Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Banana	Macarrão com sardinha Salada de repolho picado com tomate Maçã	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batatas Salada de alface Melancia	Arroz e Lombo com legumes Salada de pepino Banana	Sopa de macarrão com carne e legumes Maçã
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 540,03 CARBOIDRATOS: 84,90 PROTEÍNAS: 21,09 LIPÍDEOS: 12,92				


Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328
Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP

Telefone: (14) 3621-2858

CARDÁPIO 2020 SEGMENTO: EJA PROJETOS PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Bolo simples Leite com achocolatado Mamão	Pão com molho de carne moída Suco de maçã natural Melão	Torta de sardinha com legumes Gelatina Abacaxi	Cachorro quente Suco de laranja natural Banana	Torta de frango com legumes Salada de frutas (laranja, maçã, banana, abacaxi, mamão, melão e manga)
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 489,31 CARBOIDRATOS: 75,61 PROTEÍNAS: 17,02 LIPÍDEOS: 13,15				

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232

Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Rua Paissandú, Nº 728, Centro, Jahu/SP
Telefone: (14) 3621-2858

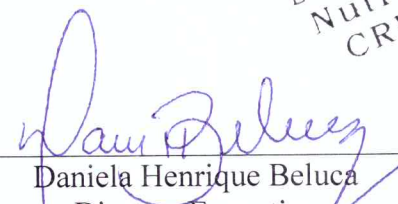
CARDÁPIO 2020 SEGMENTO: EJA PROJETOS PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Bolo simples Leite batido com maçã, banana e mamão	Pão com molho de frango desfiado Suco de laranja natural Melão	Torta de carne moída com legumes Banana Gelatina	Pão com margarina Leite com achocolatado Salada de frutas (laranja, maçã, banana, abacaxi, mamão, melão e manga)	Torta de sardinha com legumes Melancia
Média Semanal de Nutrientes	CALORIAS: 511,63 CARBOIDRATOS: 75,74 PROTEÍNAS: 19,28 LIPÍDEOS: 14,63				


Nathalia F. R. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232


Daniela H. Beluca
Nutricionista
CRN 28328

Daniela Henrique Beluca
Diretora Executiva

