



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 2021

ADAPATADO PARA FASES 1 A 3 DO
PROTOCOLO SANITÁRIO DA SME

VERSÃO 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 2021

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO

IDADE: 04 A 11 MESES

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	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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)
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 254Kcal CARBOIDRATOS: 29g PROTEÍNAS: 12g LIPÍDEOS: 10g VIT A: 234mcg VIT C: 35mg CÁLCIO: 279mg FERRO: 5,6mg					

OBSERVAÇÕES:

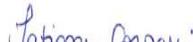
1- Preparo de Leite Integral em pó: primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água tratada, fervida e filtrada e em seguida adicionar a água restante necessária. A diluição do leite deve seguir as orientações do rótulo.

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


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO

IDADE: 04 A 11 MESES

SEMANA 2

REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
DESJEJUM	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)
COLAÇÃO	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)	Leite¹ (180-210 ml)

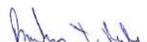
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS:252 Kcal | CARBOIDRATOS:29 g | PROTEÍNAS: 13g | LIPÍDEOS:9,5 g | VIT A: 230 mcg | VIT C :25,5 mg | CÁLCIO: 269mg | FERRO: 5,6mg

OBSERVAÇÕES:

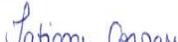
1- Preparo de Leite Integral em pó: primeiro, diluir o leite em pó em um pouco de água tratada, fervida e filtrada e em seguida adicionar a água restante necessária. A diluição do leite deve seguir as orientações do rótulo.

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


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE IDADE: 1 A 3 ANOS

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 Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura Fruta
Lanche I	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:
CALORIAS: 351Kcal | CARBOIDRATOS: 44g | PROTEÍNAS: 15g | LIPÍDEOS: 13g | VIT A: 146mcg | VIT C: 6mg | CÁLCIO: 285mg | FERRO: 2mg
*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Mamão.

SEMANA 2

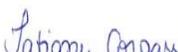
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Desjejum	Leite com achocolatado Biscoito doce/salgado	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina	Leite Biscoito ou pão com margarina	Leite com achocolatado Biscoito ou pão com margarina
Almoço	Macarrão com sardinha Salada de repolho Fruta	Arroz, Feijão e Frango empanado assado Salada de cenoura ralada Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Salada de alface Fruta	Arroz e Lombo com cenoura e tomate Salada de pepino Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) e macarrão e carne em cubos Fruta
Lanche I	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:
CALORIAS: 349Kcal | CARBOIDRATOS: 45g | PROTEÍNAS: 15g | LIPÍDEOS: 12g | VIT A: 152mcg | VIT C: 7mg | CÁLCIO: 297mg | FERRO: 1,8mg
*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Abacaxi.


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) IDADE: 4 A 5 ANOS

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 277Kcal CARBOIDRATOS: 39g PROTEÍNAS: 10g LIPÍDEOS: 9g					

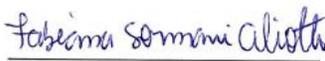
*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Mamão.

SEMANA 2

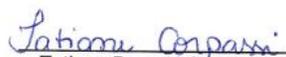
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com sardinha Salada de repolho Fruta	Arroz, Feijão e Frango empanado assado Salada de cenoura ralada Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Salada de alface Fruta	Arroz e Lombo com cenoura e tomate Salada de pepino Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 273Kcal CARBOIDRATOS: 39g PROTEÍNAS: 9g LIPÍDEOS: 9g					

*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Abacaxi.


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Córpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)

IDADE: 6 A 10 ANOS

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 336Kcal CARBOIDRATOS: 48g PROTEÍNAS: 12g LIPÍDEOS: 10g					

*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Mamão.

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com sardinha Salada de repolho Fruta	Arroz, Feijão e Frango empanado assado Salada de cenoura ralada Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Salada de alface Fruta	Arroz e Lombo com cenoura e tomate Salada de pepino Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 334Kcal CARBOIDRATOS: 48g PROTEÍNAS: 12g LIPÍDEOS: 10g					

*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Abacaxi.


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 CAIC

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - MUNICIPAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com molho de tomate e Salsicha	Arroz 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 e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura
	Salada de repolho				
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 479Kcal CARBOIDRATOS: 70g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 15g					

*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Mamão.

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão e Frango empanado assado	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha	Arroz e Lombo com cenoura e tomate	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos
	Salada de repolho	Salada de cenoura ralada			
	Fruta	Fruta	Salada de alface	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 475Kcal CARBOIDRATOS: 70g PROTEÍNAS: 18g LIPÍDEOS: 14g					

*Frutas: Maçã, Melancia, Banana, Abacaxi.


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA – MUNICIPAL)

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 480Kcal CARBOIDRATOS: 72g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 14g					

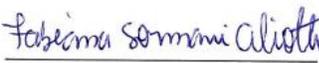
*Frutas: Banana e Maçã

SEMANA 2

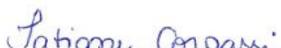
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com sardinha Salada de repolho Fruta	Arroz, Feijão e Frango empanado assado Salada de cenoura ralada Fruta	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Salada de alface Fruta	Arroz e Lombo com cenoura e tomate Salada de pepino Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 479Kcal CARBOIDRATOS: 74g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 13g					

*Frutas: Banana e Maçã


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

ESCOLAS ESTADUAIS

VERSÃO 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 2021

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde	Torta de Legumes	Bolo simples	Biscoito doce Fruta	Torta hotdog	Gelatina
					Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 1673Kcal | CARBOIDRATOS: 255g | PROTEÍNAS: 52g | LIPÍDEOS: 49g

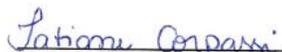
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Mamão


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Córpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão, Frango empanado assado	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 repolho com tomate	Salada de chuchu com cenoura	Salada de alface	Salada de pepino	Abobrinha e chuchu refogados
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples	Torta hotdog	Biscoito doce Fruta	Bolo simples	Torta de legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1672kcal CARBOIDRATOS: 259g PROTEÍNAS: 50g LIPÍDEOS: 48g					

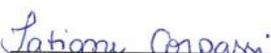
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Abacaxi


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

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 beterraba	Salada de alface com tomate	Chicória	Salada de pepino com cenoura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 488kcal CARBOIDRATOS: 74g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 14g					

*Frutas: Banana e Maçã

SEMANA 2

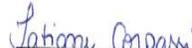
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Merenda Escolar	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão, Frango empanado assado	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos
	Salada de repolho com tomate	Salada de chuchu com cenoura	Salada de alface	Salada de pepino	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 482kcal CARBOIDRATOS: 72g PROTEÍNAS: 18g LIPÍDEOS: 13g					

*Frutas: Banana e Maçã


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 SEGMENTO: ENSINO MÉDIO IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde	Torta de Legumes	Bolo simples	Biscoito doce Fruta	Torta hotdog	Gelatina Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1910kcal CARBOIDRATOS: 294g PROTEÍNAS: 58g LIPÍDEOS: 56g					

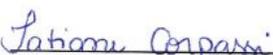
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Mamão


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 SEGMENTO: ENSINO MÉDIO IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

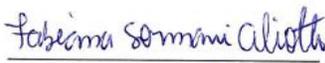
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão, Frango empanado assado	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 repolho com tomate	Salada de chuchu com cenoura	Salada de alface	Salada de pepino	Abobrinha e chuchu refogados
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples	Torta hotdog	Biscoito doce Fruta	Bolo simples	Torta de legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1908kcal CARBOIDRATOS: 297g PROTEÍNAS: 57g LIPÍDEOS: 55g					

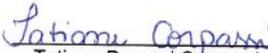
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Abacaxi


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Córpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

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 beterraba	Salada de alface com tomate	Chicória	Salada de pepino com cenoura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 545kcal CARBOIDRATOS: 82g PROTEÍNAS: 19g LIPÍDEOS: 16g					

*Frutas: Banana e Maçã

SEMANA 2

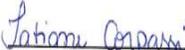
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão, Frango empanado assado	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos
	Salada de repolho com tomate	Salada de chuchu com cenoura	Salada de alface	Salada de pepino	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 549kcal CARBOIDRATOS: 82g PROTEÍNAS: 20g LIPÍDEOS: 16g					

*Frutas: Banana e Maçã


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: 7:00 às 14:00

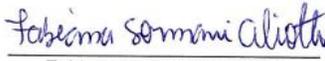
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1 9:15	Torta de Legumes	Bolo simples	Biscoito salgado Fruta	Torta hotdog	Gelatina Fruta
Almoço 11:45	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Fruta
Lanche 2 14:00	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1673kcal CARBOIDRATOS: 255g PROTEÍNAS: 52g LIPÍDEOS: 49g					

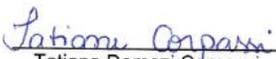
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Mamão


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Córpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO:

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: 7:00 às 14:00

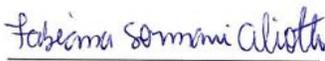
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1 9:15	Bolo simples	Torta hotdog	Biscoito salgado Fruta	Bolo simples	Torta de legumes
Almoço 11:45	Macarrão com sardinha Salada de repolho com tomate Fruta	Arroz, Feijão, Frango empanado assado Salada de chuchu com cenoura Fruta	Arroz temperado com legumes e Coxa e Sobrecoxa com batata Salada de alface Fruta	Arroz, Feijão, Lombo com cenoura Salada de pepino Fruta	Arroz com cenoura e carne em cubos acebolada com batata Abobrinha e chuchu refogados Fruta
Lanche 2 14:00	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1672kcal CARBOIDRATOS: 259g PROTEÍNAS: 50g LIPÍDEOS: 48g					

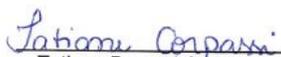
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Abacaxi


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Córpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: 14:00 às 21:15

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1 14:00	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta	Biscoito doce/salgado Fruta
Lanche 2 16:30	Torta de Legumes	Bolo simples	Biscoito doce Fruta	Torta hotdog	Gelatina Fruta
Jantar 19:00	Macarrão com molho de tomate e Salsicha Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, Feijão e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha Fruta	Arroz, Feijão e Ovos mexidos com tomate, cenoura e abobrinha Salada de alface com tomate Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Chicória Fruta	Arroz, Feijão e Carne em cubos de panela com mandioca Salada de pepino com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1910kcal CARBOIDRATOS: 294g PROTEÍNAS: 58g LIPÍDEOS: 56g					

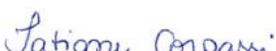
*Verificar opções de bolos no receituário padrão (sabores: simples, cenoura, laranja e fubá)

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Mamão


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: 14:00 às 21:15

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche 1 14:00	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito salgado	Biscoito doce/salgado	Biscoito doce/salgado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche 2 16:30	Bolo simples	Torta hotdog	Biscoito doce Fruta	Bolo simples	Torta de legumes
Jantar 19:00	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão, Frango empanado assado	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 repolho com tomate	Salada de chuchu com cenoura	Salada de alface	Salada de pepino	Abobrinha e chuchu refogados
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1908kcal CARBOIDRATOS: 297g PROTEÍNAS: 57g LIPÍDEOS: 55g					

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

*Frutas: Banana, Maçã, Melancia, Pera e Abacaxi


Bárbara Thais Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611





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 2021 SEGMENTO: ENSINO MÉDIO NOTURNO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) PERÍODO: REGULAR NOTURNO

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com molho de tomate e Salsicha	Arroz 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 e Carne em cubos de panela ao molho de tomate com batata e cenoura
	Salada de repolho			Chicória	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 480Kcal CARBOIDRATOS: 72g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 14g					

*Frutas: Banana e Maçã

SEMANA 2

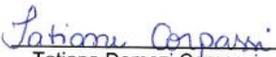
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
MERENDA	Macarrão com sardinha	Arroz, Feijão e Frango empanado assado	Arroz e Carne moída ao molho de tomate com batata e abobrinha	Arroz e Lombo com cenoura e tomate	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha) com macarrão e carne em cubos
	Salada de repolho	Salada de cenoura ralada	Salada de alface	Salada de pepino	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 479Kcal CARBOIDRATOS: 74g PROTEÍNAS: 17g LIPÍDEOS: 13g					

*Frutas: Banana e Maçã


Bárbara Thaís Reale
Nutricionista CRN3: 42.533


Fabiana V. Sormani Aliotto
Nutricionista CRN3: 20.846


Nathalia Fernanda P. Pereira
Nutricionista CRN3: 44.232


Tatiane Domezi Corpassi
Nutricionista CRN3: 42.342


Thais Floret Curi
Nutricionista CRN3: 34.611

