



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 2023

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	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
COLAÇÃO	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Papa de ovo (gema), macarrão, cenoura, batata e chuchu	Papa de carne moída, arroz, mandioquinha, abobrinha e brócolis	Papa de frango, macarrão, batata, cenoura e chuchu	Papa de carne moída, arroz, abobrinha, chuchu e brócolis	Papa de frango, batata, abobrinha e cenoura
LANCHE I	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
JANTAR	Papa de carne, arroz, mandioquinha, abobrinha e chuchu	Papa de frango, cenoura, chuchu e batata	Papa de feijão (carne, feijão, macarrão, mandioquinha, cenoura e abobrinha)	Papa de frango, batata, cenoura e abobrinha	Papa de carne, macarrão, brócolis, mandioquinha e cenoura
LANCHE II	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
LANCHE III	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 500 kcal | CARBOIDRATOS: 67,45g | PROTEÍNAS: 21,4g | LIPÍDEOS: 16,2g

VIT A: 359mcg | VIT C: 42,2mg | CÁLCIO: 359,7mg | FERRO: 6,3mg

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-maçã, Abacate, Melão e Mamão

OBSERVAÇÕES:

Lanche III 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.


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO

IDADE: 04 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

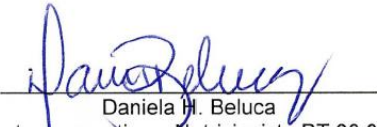
REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
DESJEJUM	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
COLAÇÃO	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Papa de frango, arroz, cenoura, batata e abobrinha	Papa de carne moída, macarrão, mandioca, abobrinha e chuchu	Papa de frango, arroz batata, cenoura e abobrinha	Papa de carne, mandioca, chuchu e brócolis	Papa de fubá, frango, cenoura, abobrinha e chuchu
LANCHE I	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
JANTAR	Papa de feijão (carne, feijão, macarrão, chuchu, cenoura e abobrinha)	Papa de frango, arroz, mandioquinha, cenoura e batata	Papa de carne, macarrão, cenoura, mandioca e chuchu	Papa de frango, arroz, abobrinha, chuchu e batata	Papa de carne, macarrão, mandioquinha brócolis e abobrinha
LANCHE II	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)	Fórmula infantil (180-210ml)
LANCHE III	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 498 kcal CARBOIDRATOS: 69,2g PROTEÍNAS: 21,3g LIPÍDEOS: 15,1g VIT A: 358,35mcg VIT C: 43,4mg CÁLCIO: 352,35mg FERRO: 6,2mg					

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-maçã, Abacate, Melão e Mamão

OBSERVAÇÕES:

- Lanche III 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.


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

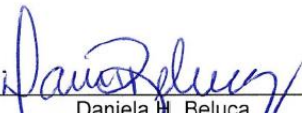
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito maisena
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche I	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite
Jantar	Sopa de mandioca com cenoura e carne Fruta	Arroz, feijão e frango com brócolis Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Macarrão com atum Salada de alface Fruta	Sopa de feijão (macarrão, carne, cenoura, batata e chuchu) Fruta
Lanche II	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de frutas

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 727,3 kcal | CARBOIDRATOS: 105,8g | PROTEÍNAS: 29,6g | LIPÍDEOS: 20,66g

VIT A: 325,86mcg | VIT C: 69,6mg | CÁLCIO: 437,3mg | FERRO: 9,66mg

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-nanica, Abacate, Melão, Mamão, Melancia e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito maisena
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche I	Leite	Leite com achocolatado	Leite	Leite com achocolatado	Leite
Jantar	Arroz, feijão e omelete com cenoura e abobrinha Salada de tomate Fruta	Arroz, feijão e frango em cubos acebolado Salada de abobrinha com cenoura Fruta	Sopa canja (frango, arroz, batata, cenoura, chuchu e mandioquinha) Fruta	Polenta com molho de tomate e carne moída Couve Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta
Lanche II	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de frutas

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 728,13kcal | CARBOIDRATOS: 105,7g | PROTEÍNAS: 29,4g | LIPÍDEOS: 20,8g

VIT A: 321,8mcg | VIT C: 84,5mg | CÁLCIO: 407,6mg | FERRO: 9,3mg

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-nanica, Abacate, Melão, Mamão, Melancia e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: REGULAR - Manhã

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito maisena
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 311 kcal CARBOIDRATOS: 43g PROTEÍNAS: 13g LIPÍDEOS: 8g VIT A: 131mcg VIT C: 18mg CÁLCIO: 167mg FERRO: 4mg					

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-nanica, Melão, Mamão e Melancia


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: REGULAR - Manhã

SEMANA 2

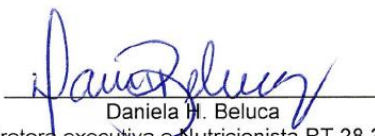
Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito maisena
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 313,19 kcal | CARBOIDRATOS: 43,76g | PROTEÍNAS: 13,88g | LIPÍDEOS: 9,19g

VIT A: 126,84mcg | VIT C: 18,41mg | CÁLCIO: 163,76mg | FERRO: 3,84mg

*Frutas: Maçã, Pera, Banana-nanica, Melão, Mamão e Melancia


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: REGULAR - Tarde

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito maisena
Jantar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 311 kcal | CARBOIDRATOS: 43g | PROTEÍNAS: 13g | LIPÍDEOS: 8g

VIT A: 131mcg | VIT C: 18mg | CÁLCIO: 167mg | FERRO: 4mg

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Abacaxi e Laranja

Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE

IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: REGULAR - Tarde

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão da com margarina	Leite Biscoito maisena
Jantar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 313,19 kcal | CARBOIDRATOS: 43,76g | PROTEÍNAS: 13,88g | LIPÍDEOS: 9,19g

VIT A: 126,84mcg | VIT C: 18,41mg | CÁLCIO: 163,76mg | FERRO: 3,84mg

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Mamão, Abacate, Abacaxi e Laranja

Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 964,5kcal | CARBOIDRATOS: 140,5g | PROTEÍNAS: 35,4g | LIPÍDEOS: 29g

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Mamão, Abacate, Abacaxi e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche da manhã	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito água e sal integral	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 960,9kcal CARBOIDRATOS: 142,1g PROTEÍNAS: 35g LIPÍDEOS: 28,1g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Mamão, Abacate, Abacaxi e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Pão com margarina
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 422,7kcal CARBOIDRATOS: 60g PROTEÍNAS: 18g LIPÍDEOS: 12,3g					

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Pão com margarina
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 424kcal CARBOIDRATOS: 60g PROTEÍNAS: 18,8g LIPÍDEOS: 12g					

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)

IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 510,7kcal CARBOIDRATOS: 70,7g PROTEÍNAS: 18,5g LIPÍDEOS: 17,2g					

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)

IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

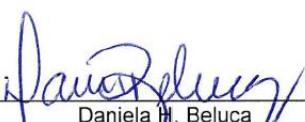
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 506kcal | CARBOIDRATOS: 70,3g | PROTEÍNAS: 18,5g | LIPÍDEOS: 16,8g

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023


SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche da tarde	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1661kcal CARBOIDRATOS: 238,6g PROTEÍNAS: 62,6g LIPÍDEOS: 50,7g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

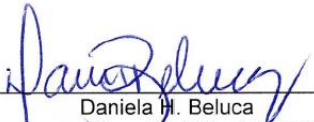
SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito água e sal integral	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1668,4kcal CARBOIDRATOS: 249,3g PROTEÍNAS: 58,7g LIPÍDEOS: 48,5g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

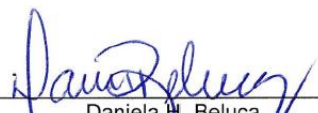
SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - MUNICIPAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 714,2kcal CARBOIDRATOS: 100,9g PROTEÍNAS: 25,8g LIPÍDEOS: 23,1g					

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - MUNICIPAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 724,6kcal | CARBOIDRATOS: 103,3g | PROTEÍNAS: 25,9g | LIPÍDEOS: 23,1g

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


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

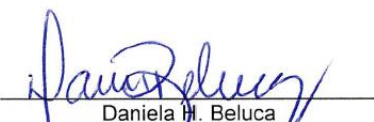
SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 714,2kcal CARBOIDRATOS: 100,9g PROTEÍNAS: 25,8g LIPÍDEOS: 23,1g					

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 724,6kcal | CARBOIDRATOS: 103,3g | PROTEÍNAS: 25,9g | LIPÍDEOS: 23,1g

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana

Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche da tarde	Bolo de laranja Vitamina de frutas	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1911,6kcal CARBOIDRATOS: 277g PROTEÍNAS: 69g LIPÍDEOS: 58g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito água e sal integral	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1905,2kcal CARBOIDRATOS: 284,5g PROTEÍNAS: 65g LIPÍDEOS: 56,4g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS:822 kcal CARBOIDRATOS: 116,6g PROTEÍNAS: 30g LIPÍDEOS: 26g					

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana

Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

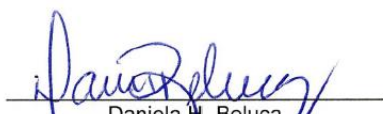
SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 821kcal CARBOIDRATOS: 116,6g PROTEÍNAS: 30g LIPÍDEOS: 26g					

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

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

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 9:15	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta
Almoço 11:45	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche II 14:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 1661kcal | CARBOIDRATOS: 238,6g | PROTEÍNAS: 62,6g | LIPÍDEOS: 50,7g

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja

Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

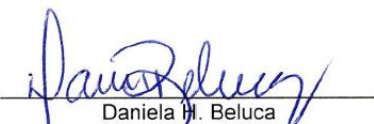
SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

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

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 9:15	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito água e sal integral	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
Almoço 11:45	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche II 14:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1668,4kcal CARBOIDRATOS: 249,3g PROTEÍNAS: 58,7g LIPÍDEOS: 48,5g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela M. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

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

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 14:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Lanche II 16:30	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta
Jantar 19:00	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1911,6kcal CARBOIDRATOS: 277g PROTEÍNAS: 69g LIPÍDEOS: 58g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023


SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

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

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 14:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Lanche II 16:30	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito água e sal integral	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
Jantar 19:00	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1905,2kcal CARBOIDRATOS: 284,5g PROTEÍNAS: 65g LIPÍDEOS: 56,4g					

*Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão, Abacate, Pera e Laranja


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

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

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Sopa de legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e carne Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 716,6kcal CARBOIDRATOS: 107,8g PROTEÍNAS: 27g LIPÍDEOS: 19,7g					

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023

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

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 715,8kcal CARBOIDRATOS: 107g PROTEÍNAS: 27g LIPÍDEOS: 19,9g					

*Frutas: Melancia, Maçã e Banana


Daniela H. Beluca
Diretora executiva e Nutricionista RT 28.328





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 2023 (ETEC Urias)

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 7:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com achocolatado Pão com margarina	Leite Biscoito maisena
Lanche da manhã 10:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 12:00	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Couve Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche da tarde 15:30	Bolo simples Vitamina de frutas	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Bolo de fubá Leite Fruta
Jantar 17:30	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de repolho Fruta	Macarrão com atum Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de brócolis com chuchu Fruta
Ceia 20:30	Leite com chocolate 32% cacau Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite Biscoito maisena	Leite com chocolate 32% cacau Biscoito água e sal integral

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:

CALORIAS: 2720,68 | CARBOIDRATOS: 413,59 | PROTEÍNAS: 108,61 | LIPÍDEOS: 70,24





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 2023(ETEC Urias)

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 7:00	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite com chocolate 32% cacau Pão com margarina	Leite Biscoito água e sal integral	Leite com chocolate 32% cacau Pão com margarina	Leite Biscoito maisena
Lanche da manhã 10:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 12:00	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão e lombo com cenoura Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango acebolado Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tira com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde 15:30	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Salada de frutas Biscoito amanteigado de leite	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite Fruta
Jantar 17:30	Arroz, feijão, carne em tiras com cenoura, batata e abobrinha	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de repolho Fruta	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada de couve Fruta	Arroz, feijão preto, lombo acebolado Salada vinagrete Fruta
Ceia 20:30	Leite com chocolate 32% cacau Biscoito maisena	Leite Biscoito água e sal integral	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite Biscoito maisena	Leite com chocolate 32% cacau Biscoito água e sal integral
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 2719,73 CARBOIDRATOS: 344,28 PROTEÍNAS: 107,18 LIPÍDEOS: 73,49					

