CARDÁPIO 2025

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 mandioca 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, mandioca 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.

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

CARDÁPIO 2025

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, mandioquinha, 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.

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
"Fundada em 15 de agosto de 1853"
Secretaria de Educação
Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate 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 com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
Jantar	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	Arroz, feijão, carne em tiras com mandioca e cenoura Fruta	Sopa de feijão (macarrão, carne, cenoura, batata, abobrinha e chuchu) Fruta
Lanche II	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:
CALORIAS: 723,8 kcal | CARBOIDRATOS: 103,8g | PROTEÍNAS: 28,9g | LIPÍDEOS: 21,5g
VIT A: 299,3mcg |VIT C: 50,7mg | CÁLCIO: 360,2mg| FERRO: 8,72mg

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

OBSERVAÇÃO: Lanche II para escolares que permanecem na unidade escolar até as 18h00min

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
"Fundada em 15 de agosto de 1853"
Secretaria de Educação
Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE
IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche I	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
Jantar	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de abobrinha, cenoura e chuchu Fruta	Sopa canja (frango, arroz, batata, cenoura, chuchu e mandioquinha) Fruta	Arroz, feijão e omelete com cenoura e abobrinha Salada de tomate 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	Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES:
CALORIAS: 712,2kcal | CARBOIDRATOS: 122,9g | PROTEÍNAS: 27,6g | LIPÍDEOS: 21,5g
VIT A: 285,07mcg |VIT C: 67,2mg | CÁLCIO: 353,3mg| FERRO: 8,3mg

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

OBSERVAÇÃO: Lanche II para escolares que permanecem na unidade escolar até as 18h00min

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto, lombo com cenoura Couve	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate 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: 322,3 kcal | CARBOIDRATOS: 45,6g | PROTEÍNAS: 13,5g | LIPÍDEOS: 9,5g** **VIT A: 128,5mcg |VIT C: 18,5mg | CÁLCIO: 170,9mg| FERRO: 3,9mg**					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carnes em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS:314,5 kcal | CARBOIDRATOS: 44,5g | PROTEÍNAS: 13,8g | LIPÍDEOS: 8,9g** **VIT A: 121,7mcg |VIT C: 17,8mg | CÁLCIO: 158,8mg| FERRO: 3,7mg**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
"Fundada em 15 de agosto de 1853"
Secretaria de Educação
Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Jantar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto, lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface com tomate 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: 322,3 kcal | CARBOIDRATOS: 45,6g | PROTEÍNAS: 13,5g | LIPÍDEOS: 9,5g** **VIT A: 128,5mcg |VIT C: 18,5mg | CÁLCIO: 170,9mg| FERRO: 3,9mg**					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Leite com cacau Frutas sortidas	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Jantar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate 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:314,5 kcal | CARBOIDRATOS: 44,5g | PROTEÍNAS: 13,8g | LIPÍDEOS: 8,9g** **VIT A: 121,7mcg |VIT C: 17,8mg | CÁLCIO: 158,8mg| FERRO: 3,7mg**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)
IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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	Torta de frango com brócolis Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 951,7kcal | CARBOIDRATOS: 140,9g | PROTEÍNAS: 33,7g | LIPÍDEOS: 28,2g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)
IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche I	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche II	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 950,9kcal | CARBOIDRATOS: 141,2g | PROTEÍNAS: 35,2g | LIPÍDEOS: 27,3g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
"Fundada em 15 de agosto de 1853"
Secretaria de Educação
Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)
IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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: 418,9kcal | CARBOIDRATOS: 60,4g | PROTEÍNAS: 17,7g | LIPÍDEOS: 11,8g**					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito de polvilho
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 414,6kcal | CARBOIDRATOS: 58,9g | PROTEÍNAS: 18,4g | LIPÍDEOS: 11,7g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)
IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Lanche I	Suco de melancia Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Bolo simples de chocolate	Suco de maçã Pão de leite com margarina	Bisnaguinha com margarina Fruta	Pão de leite com margarina Fruta
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) com tomate Fruta
Lanche II	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 1164,6 kcal | CARBOIDRATOS: 167,8 g | PROTEÍNAS: 42,9 g | LIPÍDEOS: 35,7 g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

Prefeitura Municipal JAHU Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)
IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Lanche I	Suco de melancia Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Bolo de laranja	Suco de abacaxi Pão de leite com margarina	Bisnaguinha com margarina Fruta	Leite com cacau Pão de leite com margarina
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche II	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 1155,6 kcal | CARBOIDRATOS: 170,6 g | PROTEÍNAS: 43,7 g | LIPÍDEOS: 33,2 g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I)
IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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: 497,7kcal | CARBOIDRATOS: 72,3g | PROTEÍNAS: 19,8g | LIPÍDEOS: 14,4g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 497,3kcal | CARBOIDRATOS: 72,7g | PROTEÍNAS: 19,4g | LIPÍDEOS: 14,3g					

Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão e Mamão

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)
IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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	Pão francês com frango desfiado Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão francês com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 1661kcal | CARBOIDRATOS: 240,3g | PROTEÍNAS: 60g | LIPÍDEOS: 51,4g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 1664,7kcal | CARBOIDRATOS: 243g | PROTEÍNAS: 61,7g | LIPÍDEOS: 49,5g**					

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

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda Perpetuo Pereira
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3 – 44.232

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
"Fundada em 15 de agosto de 1853"
Secretaria de Educação
Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - MUNICIPAL)
IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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: 718,6kcal | CARBOIDRATOS: 105,5g | PROTEÍNAS: 27,2g | LIPÍDEOS: 20,9g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 714,2kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 27,6g | LIPÍDEOS: 21,7g					

Frutas: Melancia, Maçã, Banana, Melão e Mamão

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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: 718,6kcal | CARBOIDRATOS: 105,5g | PROTEÍNAS: 27,2g | LIPÍDEOS: 20,9g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 714,2kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 27,6g | LIPÍDEOS: 21,7g					

Frutas: Melancia, Maçã, Pera e Banana

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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	Pão francês com frango desfiado Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão francês com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1912,6kcal | CARBOIDRATOS: 273,9g | PROTEÍNAS: 70,4g | LIPÍDEOS: 59,5g					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Almoço	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1913,8kcal | CARBOIDRATOS: 283,9g | PROTEÍNAS: 70g | LIPÍDEOS: 55,3g					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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:817,6 kcal | CARBOIDRATOS: 120,8g | PROTEÍNAS: 31g | LIPÍDEOS: 23,4g**					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum/ Lanche	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 816,9kcal | CARBOIDRATOS: 120g | PROTEÍNAS: 31,4g | LIPÍDEOS: 23,5g**					

Frutas: Melancia, Maçã, Pera e Banana

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)

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

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 9:15	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão francês com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
Almoço 11:45	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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 com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1661kcal | CARBOIDRATOS: 240,3g | PROTEÍNAS: 60g | LIPÍDEOS: 51,4g					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL)
IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: 7:00 ás 14:00
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche I 9:15	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
Almoço 11:45	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche II 14:00	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1664,7kcal | CARBOIDRATOS: 243g | PROTEÍNAS: 61,7g | LIPÍDEOS: 49,5g					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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 com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Lanche II 16:30	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão francês com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
Jantar 19:00	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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: 1912,6kcal | CARBOIDRATOS: 273,9g | PROTEÍNAS: 70,4g | LIPÍDEOS: 59,5g					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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 com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Lanche II 16:30	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
Jantar 19:00	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída refogada com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 1913,8kcal | CARBOIDRATOS: 283,9g | PROTEÍNAS: 70g | LIPÍDEOS: 55,3g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

CARDÁPIO 2025

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 com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com molho de tomate e carne moída Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz temperado com legumes e carne em tiras com molho de tomate Fruta	Arroz e feijão preto com lombo (feijoadinha) Couve Fruta	Galinhada Salada de alface com tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 720,4kcal | CARBOIDRATOS: 111,1g | PROTEÍNAS: 26,4g | LIPÍDEOS: 18,9g**					

Frutas: Melancia, Maçã, Pera e Banana

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025

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 com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
Merenda Escolar	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com legumes Fruta	Arroz, feijão preto com lombo (feijoadinha) Salada de alface Fruta	Polenta com molho de tomate e frango Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta,	Arroz com brócolis e carne em tiras com batata e molho de tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 719,8kcal | CARBOIDRATOS: 109,7g | PROTEÍNAS: 27,5g | LIPÍDEOS: 19,1g**					

Frutas: Melancia, Maçã, Pera e Banana

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Secretaria de Educação

Rua Ângelo Martins, 123 – Jardim Estádio – Jaú – SP
Telefone: (14) 3621-8275
www.jau.sp.gov.br

CARDÁPIO 2025 (ETEC Urias)

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 7:00	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
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 e carne em tiras com legumes (cenoura, batata, abobrinha, mandioquinha e chuchu) Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface com tomate 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 de laranja Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Quibe de forno Fruta	Pão francês com molho de tomate e carne moída Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Fruta
Jantar 17:30	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA
Ceia 20:30	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 2178,8Kcal | CARBOIDRATOS: 325,2g | PROTEÍNAS: 78,8g | LIPÍDEOS: 62,6g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva

CARDÁPIO 2025 (ETEC Urias)

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Desjejum 7;00	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral
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 com legumes (cenoura e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango com tomate Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão, carne em tiras com batata Salada de brócolis com chuchu Fruta
Lanche da tarde 15:30	Bolo simples de chocolate Vitamina de fruta	Pão francês com frango desfiado Fruta	Bolo de banana Leite com cacau Fruta	Pão com ovos mexidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
Jantar 17:30	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA	EMPRESA TERCEIRIZADA
Ceia 20:30	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito água e sal integral	Leite com cacau Biscoito amanteigado de leite
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: **CALORIAS: 2175,6Kcal | CARBOIDRATOS: 328,2g | PROTEÍNAS: 79,3g| LIPÍDEOS: 60,6g**					

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

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

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva