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) - BERÇÁRIO
IDADE: 06 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Polenta, carne moída, cenoura, abobrinha e chuchu	Arroz papa, feijão bem amassado, carne moída com legumes (abobrinha, mandioquinha e chuchu)	Arroz papa, feijão preto bem amassado, frango com cenoura e abobrinha	Arroz papa, feijão bem amassado, Frango desfiado ou triturado, batata e chuchu	Arroz papa, feijão bem amassado, ovo mexido amassado, cenoura e abobrinha
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	Papa de frango desfiado ou triturado, mandioca, cenoura e abobrinha	Papa de frango desfiado ou triturado, com brócolis, batata e cenoura	Papa de carne moída com legumes (batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha)	Papa de carne moída com mandioca e cenoura	Papa de feijão (feijão, carne moída, mandioquinha, cenoura e abobrinha)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: *Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020.* 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: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

1) *As **papas salgadas** devem ser amassadas (consistência pastosa) e **frutas** devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com a faixa etária, sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência -*
   - De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.
   - Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade.
   - **FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno** (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**
   - **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
   - A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
2) Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO
IDADE: 06 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

REFEIÇÃO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Arroz papa, feijão bem amassado, carne moída, legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Arroz papa, feijão amassado, carne moída com abobrinha e mandioquinha	Arroz papa, feijão preto bem amassado, carne moída com batata e chuchu	Arroz papa, feijão bem amassado, Frango desfiado ou triturado, com abobrinha e cenoura	Arroz papa, feijão amassado, carne moída com batata, brócolis e chuchu
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	Papa frango e legumes cozidos chuchu, cenoura e mandioquinha	Papa de fubá, carne moída, cenoura e abobrinha	Papa de Frango desfiado ou triturado com arroz, brócolis cenoura e chuchu)	Arroz papa, feijão bem amassado, ovo mexido amassado, legumes cozidos (cenoura e abobrinha)	Papa de frango desfiado ou triturado com legumes (cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020. 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: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

1) *As **papas salgadas** devem ser amassadas (consistência pastosa) e **frutas** devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com a faixa etária, sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência -*
   - De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança.
   - Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade.
   - **FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno** (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**
   - **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
   - A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
2) Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE
IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos	Leite com cacau Pão de leite com margarina
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve picadinha Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface picadinho, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE 1	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
JANTAR	Arroz, feijão, filezinho de frango, mandioca, cenoura e abobrinha	Sopa de legumes (cenoura, chuchu, mandioquinha e abobrinha) com macarrão e frango	Arroz com brócolis, feijão, carne moída com abobrinha Alface picadinho	Arroz, feijão, picadinho de carne com mandioca e cenoura	Sopa de feijão (macarrão, carne, cenoura, abobrinha, chuchu e mandioquinha)
LANCHE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
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: Abacaxi, Abacate, Banana-nanica, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.
- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE
IDADE: 1 A 3 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos	Leite com cacau Pão de leite com margarina
ALMOÇO	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (batata e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface picadinho 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 tomate Fruta
LANCHE 1	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
JANTAR	Arroz, feijão e picadinho de frango e mandioquinha Salada de chuchu e cenoura	Polenta com molho de tomate e carne moída Salada de alface picadinho	Arroz, feijão, frango com brócolis e cenoura Salada de tomate	Arroz, feijão e omelete com cenoura e abobrinha Couve picadinho	Sopa canja (frango, arroz, batata, cenoura, chuchu e mandioquinha)
LANCHE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 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: Abacaxi, Abacate, Banana-nanica, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.
- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
SEMANA 1

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) **Fruta**	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve picadinha **Fruta**	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface picadinho, pepino e tomate **Fruta**	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) **Fruta**

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
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	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina	Leite com cacau Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (batata e chuchu) Salada de pepino com tomate **Fruta**	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface picadinho **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 tomate **Fruta**

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
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: Abacate, Abacaxi, Banana-nanica, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.
- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos mexidos	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE 1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 2	Bolo de laranja Vitamina de fruta	Torta de frango com brócolis Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Torta de Carne moída com legumes Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 951,7kcal | CARBOIDRATOS: 140,9g | PROTEÍNAS: 33,7g | LIPÍDEOS: 28,2g					

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

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI)

IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

SEMANA 2

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos mexidos	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
ALMOÇO	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (batata e chuchu) Salada de pepino com tomate Fruta	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de alface	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 tomate Fruta
LANCHE 1	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 2	Bolo simples de chocolate Leite com cacau	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Vitamina de fruta	Quibe de forno Suco de fruta	Torta de frango com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 950,9kcal | CARBOIDRATOS: 141,2g | PROTEÍNAS: 35,2g | LIPÍDEOS: 27,3g					

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

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos mexidos	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 418,9kcal | CARBOIDRATOS: 60,4g | PROTEÍNAS: 17,7g | LIPÍDEOS: 11,8g					

SEMANA 2

Refeição	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE	Leite com cacau Biscoito de polvilho	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Pão de leite com ovos mexidos	Leite com cacau Bisnaguinha com margarina	Leite com cacau Biscoito de polvilho
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (batata 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 tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 414,6kcal | CARBOIDRATOS: 58,9g | PROTEÍNAS: 18,4g | LIPÍDEOS: 11,7g					

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

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito de polvilho	Leite com chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
LANCHE 1	Frutas sortidas	Vitamina de frutas	Frutas sortidas	Vitamina de frutas	Frutas sortidas
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE 2	Bolo de laranja Leite com cacau	Torta de frango com brócolis Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Torta de Carne moída com legumes Fruta	Bolo de fubá Vitamina de abacate
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1164,6 kcal | CARBOIDRATOS: 167,8 g | PROTEÍNAS: 42,9 g | LIPÍDEOS: 35,7 g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito de polvilho	Leite com chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Bisnaguinha com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
LANCHE 1	Frutas sortidas	Vitamina de frutas	Frutas sortidas	Vitamina de frutas	Frutas sortidas
ALMOÇO	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
LANCHE 2	Bolo simples de chocolate Leite com cacau	Torta de carne moída com legumes Fruta	Bolo de banana Vitamina de fruta	Quibe de forno Suco de fruta	Torta de frango com legumes Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1155,6 kcal | CARBOIDRATOS: 170,6 g | PROTEÍNAS: 43,7 g | LIPÍDEOS: 33,2 g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
LANCHE	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 497,7kcal | CARBOIDRATOS: 72,3g | PROTEÍNAS: 19,8g | LIPÍDEOS: 14,4g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 497,3kcal | CARBOIDRATOS: 72,7g | PROTEÍNAS: 19,4g | LIPÍDEOS: 14,3g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
LANCHE	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 718,6kcal | CARBOIDRATOS: 105,5g | PROTEÍNAS: 27,2g | LIPÍDEOS: 20,9g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 714,2kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 27,6g | LIPÍDEOS: 21,7g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: INTEGRAL
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 1	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Bolo simples de chocolate	Leite com chocolate Pão com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão com margarina
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE 2	Bolo de laranja Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Bolo de fubá Vitamina de abacate
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1661kcal | CARBOIDRATOS: 240,3g | PROTEÍNAS: 60g | LIPÍDEOS: 51,4g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereiro
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: INTEGRAL
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 1	Leite com cacau Biscoito doce/salgado	Leite com cacau Bolo de fubá	Leite com cacau Pão de leite com ovos mexidos	Leite com cacau Biscoito de leite amanteigado	Leite com cacau Pão de leite com margarina
ALMOÇO	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
LANCHE 2	Bolo simples de chocolate Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Bolo de banana Vitamina de Abacate	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Torta de carne moída com legumes Suco natural de fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1664,7kcal | CARBOIDRATOS: 243g | PROTEÍNAS: 61,7g | LIPÍDEOS: 49,5g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3/44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
ME-RENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
CALORIAS: 718,6kcal | CARBOIDRATOS: 105,5g | PROTEÍNAS: 27,2g | LIPÍDEOS: 20,9g

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
CALORIAS: 714,2kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 27,6g | LIPÍDEOS: 21,7g

Frutas: Banana, Melancia, Maçã e Pera

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 1	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Bolo simples de chocolate	Leite com chocolate Pão com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão com margarina
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE 2	Bolo de laranja Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Bolo de fubá Vitamina de abacate
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1912,6kcal | CARBOIDRATOS: 273,9g | PROTEÍNAS: 70,4g | LIPÍDEOS: 59,5g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e, 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE 1	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Bolo de fubá	Leite com chocolate Pão com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão com margarina
ALMOÇO	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
LANCHE 2	Bolo simples de chocolate Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Bolo de banana Vitamina de Abacate	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Torta de carne moída com legumes Suco natural de fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1913,8kcal | CARBOIDRATOS: 283,9g | PROTEÍNAS: 70g | LIPÍDEOS: 55,3g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h30, 12h e, 15h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereiro
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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 MÉDIO
IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR
SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS:817,6 kcal | CARBOIDRATOS: 120,8g | PROTEÍNAS: 31g | LIPÍDEOS: 23,4g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 816,9kcal | CARBOIDRATOS: 120g | PROTEÍNAS: 31,4g | LIPÍDEOS: 23,5g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: 7h às 14h

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ 7H	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE I 9H15	Bolo de laranja Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Bolo de fubá Vitamina de abacate
ALMOÇO 11H45	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) Fruta	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e tomate Fruta	Arroz, feijão e ovos mexidos com legumes (cenoura e abobrinha) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) Fruta
LANCHE II 14H	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Bolo simples de chocolate	Leite com chocolate Pão de leite com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1661kcal | CARBOIDRATOS: 240,3g | PROTEÍNAS: 60g | LIPÍDEOS: 51,4g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h15, 11h45 e 14h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: 7h às 14h
SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
CAFÉ DA MANHÃ 7h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE I 9H15	Bolo simples de chocolate Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Bolo de banana Vitamina de Abacate	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Torta de carne moída com legumes Suco natural de fruta
ALMOÇO 11H45	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate Fruta
LANCHE II 14H	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Bolo de fubá	Leite com chocolate Pão de leite com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1664,7kcal | CARBOIDRATOS: 243g | PROTEÍNAS: 61,7g | LIPÍDEOS: 49,5g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h15, 11h45 e 14h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: 14h às 21h15

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE 1 14H	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Bolo simples de chocolate	Leite com chocolate Pão com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão com margarina
LANCHE 2 16H30	Bolo de laranja Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Quibe de forno Suco natural de fruta	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Bolo de fubá Vitamina de abacate
JANTAR 19H	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz, feijão e carne moída com chuchu Legumes cozidos (cenoura e abobrinha) **Fruta**	Arroz, feijoadinha (feijão preto e lombo) e cenoura Couve **Fruta**	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de alface, pepino e 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: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 1912,6kcal | CARBOIDRATOS: 273,9g | PROTEÍNAS: 70,4g | LIPÍDEOS: 59,5g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 14h, 16h30 e 19h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232

Nathalia Fernanda P. P. Farias
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: 14h às 21h15

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE 1 14H	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Bolo de fubá	Leite com chocolate Pão com ovos mexidos	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão com margarina
LANCHE 2 16H30	Bolo simples de chocolate Leite com chocolate	Sanduíche de frango (pão francês) Fruta	Bolo de banana Vitamina de Abacate	Sanduíche de carne moída (pão francês) Fruta	Torta de carne moída com legumes Suco natural de fruta
JANTAR 19H	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes (carne em tiras, batata 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 tomate **Fruta**

MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020
CALORIAS: 1913,8kcal | CARBOIDRATOS: 283,9g | PROTEÍNAS: 70g | LIPÍDEOS: 55,3g

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 14h, 16h30 e 19h. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Nathalia F. P. Pereira
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
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 | EJA | ENSINO TÉNICO
PERÍODO: REGULAR NOTURNO

SEMANA 1

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz temperado com legumes (cenoura e abobrinha) 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) Salada mix de folhas (alface, repolho e couve) **Fruta**
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 720,4kcal | CARBOIDRATOS: 111,1g | PROTEÍNAS: 26,4g | LIPÍDEOS: 18,9g					

SEMANA 2

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
LANCHE	Leite com chocolate Biscoito de leite amanteigado	Leite com chocolate Pão com margarina	Leite com chocolate Biscoito doce/salgado	Leite com chocolate Pão de leite com margarina	Leite com chocolate Pão de leite com margarina
MERENDA	Macarrão com atum Salada de repolho com cenoura **Fruta**	Arroz, feijão e frango com legumes (batata e chuchu) **Fruta**	Arroz, feijão preto com lombo (feijoadinha) Salada de alface **Fruta**	Polenta com carne moída e molho de tomate Couve **Fruta**	Arroz com brócolis e carne em tiras com batata e molho de tomate **Fruta**
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 CALORIAS: 719,8kcal | CARBOIDRATOS: 109,7g | PROTEÍNAS: 27,5g | LIPÍDEOS: 19,1g					

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

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 19h e 20h40. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Nathalia F. P. Pereiro
Nutricionista
CRN3: 44232
Nathalia Fernanda P. P. Farias
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 44.232

Daniela Henrique Beluca
Diretora executiva