



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIAÍVA**  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Urbanas (Outubro/21)

	<b>2ª-feira – 04/10</b>	<b>3ª-feira – 05/10</b>	<b>4ª-feira – 06/10</b>	<b>5ª-feira – 07/10</b>	<b>6ª-feira – 08/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>1ª SEMANA</b>	Biscoito doce Café com leite Fruta	Arroz/feijão Carne moída com legumes	Polenta com molho de frango Salada Fruta	Virado de feijão com couve e carne suína Salada Refresco	X-Salada Sorvete Refresco	<b>Calorias 329,43 kcal</b> <b>Proteínas 12g (14%)</b> <b>Carboidratos 42g (51%)</b> <b>Lipídeos 13g (35%)</b> <b>Sódio: 725,68 mg</b>
	<b>2ª-feira – 11/10</b>	<b>3ª-feira – 12/10</b>	<b>4ª-feira – 13/10</b>	<b>5ª-feira – 14/10</b>	<b>6ª-feira – 15/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Sagu de leite Fruta	Arroz/feijão Carne picada Salada	Quirera com frango Salada Fruta	<b>Calorias 325,11 kcal</b> <b>Proteínas 10g (12%)</b> <b>Carboidratos 47g (59%)</b> <b>Lipídeos 10g (29%)</b> <b>Sódio 555,87 mg</b>
	<b>2ª-feira – 18/10</b>	<b>3ª-feira – 19/10</b>	<b>4ª-feira – 20/10</b>	<b>5ª-feira – 21/10</b>	<b>6ª-feira – 22/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b>	Biscoito doce Vitamina de fruta	Arroz/feijão Carne suína com legumes	Polenta com molho de carne moída Salada Fruta	Virado de frango com legumes Salada Refresco	Bolo de chocolate Chá Fruta	<b>Calorias 320,33 kcal</b> <b>Proteínas 10g (12%)</b> <b>Carboidratos 47g (58%)</b> <b>Lipídeos 11g (30%)</b> <b>Sódio 563,27 mg</b>
	<b>2ª-feira – 25/10</b>	<b>3ª-feira – 26/10</b>	<b>4ª-feira – 27/10</b>	<b>5ª-feira – 28/10</b>	<b>6ª-feira – 29/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>4ª SEMANA</b>	Macarrão com molho de carne moída e PTS Salada	Arroz/feijão Frango com legumes Salada	Canjica com coco Fruta	<b>Feriado</b>	Sopa de macarrão com legumes e carne picada Fruta	<b>Calorias 310,04 kcal</b> <b>Proteínas 12g (15%)</b> <b>Carboidratos 43g (55%)</b> <b>Lipídeos 11g (30%)</b> <b>Sódio 501,14 mg</b>



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÁVA**  
 Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
 Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
 CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
 CNPJ 76.910.900/0001-38  
 E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Rurais (Outubro/21)

	2ª-feira – 04/10	3ª-feira – 05/10	4ª-feira – 06/10	5ª-feira – 07/10	6ª-feira – 08/10	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>	Biscoito doce Chá	Mingau de alho com ovos	Sagu de leite	Torta de legumes Chá	Biscoito salgado Chá	<b>Calorias 510,10</b> <b>Proteína 17 g (13%)</b> <b>Carboidratos 76 g (60%)</b> <b>Lipídeos 16 g (27%)</b> <b>Sódio 837,30 mg</b>
	Macarrão com carne picada Salada	Arroz/feijão Carne moída com legumes	Polenta com molho de frango Salada e Fruta	Virado de feijão com couve e carne suína Salada e Refresco	X-Salada Sorvete Refresco	
	<b>2ª-feira – 11/10</b>	<b>3ª-feira – 12/10</b>	<b>4ª-feira – 13/10</b>	<b>5ª-feira – 14/10</b>	<b>6ª-feira – 15/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Biscoito salgado Chá	Bolo de fubá Chá	Arroz doce	<b>Calorias 489,93</b> <b>Proteína 18 g (15%)</b> <b>Carboidratos 75 g (61%)</b> <b>Lipídeos 14 g (24%)</b> <b>Sódio 921,59 mg</b>
			Risoto de carne picada e salada	Arroz/feijão Carne moída Salada	Quirera com frango Salada e Fruta	
	<b>2ª-feira – 18/10</b>	<b>3ª-feira – 19/10</b>	<b>4ª-feira – 20/10</b>	<b>5ª-feira – 21/10</b>	<b>6ª-feira – 22/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b>	Biscoito doce Chá	Canjica com coco	Virado de feijão Salada e refresco	Biscoito salgado Chá	Pão com margarina Café com leite	<b>Calorias 501,15</b> <b>Proteína 18 g (14%)</b> <b>Carboidratos 70 g (56%)</b> <b>Lipídeos 17 g (30%)</b> <b>Sódio 1.065,08mg</b>
	Risoto de frango Salada	Arroz/feijão Carne suína com legumes	Polenta com molho de carne moída Salada e Fruta	Virado de frango com legumes Salada e Refresco	Arroz/feijão Carne picada com legumes e salada	
	<b>2ª-feira – 25/10</b>	<b>3ª-feira – 26/10</b>	<b>4ª-feira – 27/10</b>	<b>5ª-feira – 28/10</b>	<b>6ª-feira – 29/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>4ª SEMANA</b>	Sagu de fruta	Virado de ovos Salada e refresco	Bolo de cenoura Chá	<b>Feriado</b>	Mingau de alho	<b>Calorias 497,79</b> <b>Proteína 18 g (14%)</b> <b>Carboidratos 69 g (56%)</b> <b>Lipídeos 17 g (30%)</b> <b>Sódio 1.040,59mg</b>
	Macarrão com molho de carne moída e salada	Arroz/feijão Frango com legumes e salada	Quirera com carne suína Fruta		Sopa de macarrão com legumes e PTS Fruta	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIAÍVA**  
 Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
 Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
 CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
 CNPJ 76.910.900/0001-38  
 E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio – Infantil IV – Outubro/21

	<b>2ª-feira – 04/10</b>	<b>3ª-feira – 05/10</b>	<b>4ª-feira – 06/10</b>	<b>5ª-feira – 07/10</b>	<b>6ª-feira – 08/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>1ª SEMANA</b>	Biscoito doce Café com leite Fruta	Arroz/feijão Carne moída com legumes	Polenta com molho de frango Salada Fruta	Virado de feijão com couve e carne suína Salada Refresco	X- Salada Sorvete Refresco	<b>Calorias: 274,91 kcal</b> <b>Proteína 11g (15%)</b> <b>Carboidratos 37g (55%)</b> <b>Lipídeos 10g (30%)</b> <b>Sódio: 474,50 mg</b>
	<b>2ª-feira – 11/10</b>	<b>3ª-feira – 12/10</b>	<b>4ª-feira – 13/10</b>	<b>5ª-feira – 14/10</b>	<b>6ª-feira – 15/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Sagu de leite Fruta	Arroz/feijão Carne picada Salada	Quirera com frango Salada Fruta	<b>Calorias: 268,61 kcal</b> <b>Proteína 9g (14%)</b> <b>Carboidratos 37g (56%)</b> <b>Lipídeos 9g (30%)</b> <b>Sódio: 555,45 mg</b>
	<b>2ª-feira – 18/10</b>	<b>3ª-feira – 19/10</b>	<b>4ª-feira -20/10</b>	<b>5ª-feira – 21/10</b>	<b>6ª-feira – 22/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b>	Biscoito doce Vitamina de fruta	Arroz/feijão Carne suína com legumes	Polenta com molho de carne moída Salada Fruta	Virado de frango com legumes Salada	Bolo de chocolate Chá Fruta	<b>Calorias: 267,12 kcal</b> <b>Proteína 9g (13%)</b> <b>Carboidratos 36g (54%)</b> <b>Lipídeos 10g (33%)</b> <b>Sódio: 559,17 mg</b>
	<b>2ª-feira – 25/10</b>	<b>3ª-feira – 26/10</b>	<b>4ª-feira – 27/10</b>	<b>5ª-feira – 28/10</b>	<b>6ª-feira – 29/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>4ª SEMANA</b>	Macarrão com molho de carne moída e PTS Salada	Arroz/feijão Frango com legumes Salada	Canjica com coco Fruta	<b>Feriado</b>	Sopa de macarrão com legumes e carne picada Fruta	<b>Calorias 270,88 kcal</b> <b>Proteínas 11g (15%)</b> <b>Carboidratos 36g (54%)</b> <b>Lipídeos 9g (31%)</b> <b>Sódio 622,12 mg</b>



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÁ**  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio da Escola Carlos Carneiro

	<b>2ª-feira – 04/10</b>	<b>3ª-feira – 05/10</b>	<b>4ª-feira – 06/10</b>	<b>5ª-feira – 07/10</b>	<b>6ª-feira – 08/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>1ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Arroz/feijão Frango desfiado Salada	Quirera com carne suína Salada	Risoto de carne picada Salada	Arroz/feijão Carne moída Salada	Macarrão com molho de carne picada Salada	<b>Calorias: 497,85 Kcal</b> <b>Proteínas: 22 g (15%)</b> <b>Lipídeos: 18 g (35%)</b> <b>Carboidratos: 61 g (50%)</b> <b>Sódio: 906,81 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Biscoito doce Café com leite Fruta	Arroz/feijão Carne moída com legumes	Polenta com molho de frango Salada Fruta	Virado de feijão com couve e carne suína Salada Refresco	X-Salada Sorvete Refresco	
	<b>2ª-feira – 11/10</b>	<b>3ª-feira – 12/10</b>	<b>4ª-feira – 13/10</b>	<b>5ª-feira – 14/10</b>	<b>6ª-feira-15/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Macarrão com molho de salsicha Salada	Virado de legumes com ovos Salada	Arroz/feijão Carne moída com PTS Salada	<b>Calorias: 497,39 Kcal</b> <b>Proteínas: 18 g (15%)</b> <b>Lipídeos: 16 g (29%)</b> <b>Carboidratos: 70 g (56%)</b> <b>Sódio: 1.213,09mg</b>
<b>(Lanche)</b>			Sagu de leite Fruta	Arroz/feijão Carne picada Salada	Quirera com frango Salada Fruta	
	<b>2ª-feira – 18/10</b>	<b>3ª-feira – 19/10</b>	<b>4ª-feira – 20/10</b>	<b>5ª-feira – 21/10</b>	<b>6ª-feira – 22/10</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Risoto de carne picada e legumes Salada	Quirera com frango Salada	Arroz/feijão Carne picada Salada	Arroz/feijão Carne suína Salada	Macarrão com almôndegas ao molho Salada	<b>Calorias: 484,90 kcal</b> <b>Proteínas: 20 g (17%)</b> <b>Lipídeos: 17g (30%)</b> <b>Carboidratos: 64g (53%)</b> <b>Sódio: 1.132,34 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Biscoito doce Vitamina de fruta	Arroz/feijão Carne suína com legumes	Polenta com molho de carne moída Salada Fruta	Virado de frango com legumes Salada	Bolo de chocolate Chá Fruta	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÁ**  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio da Escola Carlos Carneiro

	2ª-feira – 25/10	3ª-feira – 26/10	4ª-feira -27/10	5ª-feira – 28/10	6ª-feira – 29/10	Média Semanal
<b>4ª SEMANA (Almoço)</b>	Risoto de carne picada Salada	Virado de feijão com ovos Salada Refresco	Arroz/feijão Linguiça Salada	<b>Feriado</b>	Quirera com carne suína Salada	<b>Calorias: 463,31 kcal</b> <b>Proteínas: 20g (17%)</b> <b>Lipídeos: 14g (28%)</b> <b>Carboidratos: 63g (55%)</b> <b>Sódio: 1.032,06 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Macarrão com molho de carne moída e PTS Salada	Arroz/feijão Frango com legumes Salada	Canjica com coco Fruta		Sopa de macarrão com legumes e carne picada Fruta	