

PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARAIÃ  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Urbanas (setembro 21 )

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>	Arroz doce	Arroz/feijão Carne picada Salada	Polenta com molho de linguiça Salada e Fruta	Sopa de feijão com legumes Fruta	Arroz/feijão Carne moída Salada	Calorias: 321,68 Kcal Proteínas: 10 g/ 13% Carboidratos: 46 g/56% Lipídeos: 11 g/31% Sódio: 715,38 mg
<b>2ª SEMANA</b>	2ª-feira <b>Recesso</b>	3ª-feira <b>Feriado</b>	4ª-feira Biscoito doce Chá Fruta	5ª-feira Arroz/ feijão Carne moída Salada	6ª-feira Macarrão com frango e legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 313,62 Kcal Proteínas: 11 g/ 14% Carboidratos: 47 g/60% Lipídeos: 10 g/26% Sódio: 607,41 mg
<b>3ª SEMANA</b>	2ª-feira Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	3ª-feira Risoto de carne picada Salada	4ª-feira <b>Feriado</b>	5ª-feira Polenta com molho de salsicha Salada e fruta	6ª-feira Canjica Fruta	Média Semanal Calorias: 323,24 Kcal Proteínas: 11 g/14% Carboidratos: 43 g/ 53% Lipídeos: 12 g/ 33% Sódio: 874,57 mg
<b>4ª SEMANA</b>	2ª-feira Biscoito salgado Chá Fruta	3ª-feira Macarrão Carne moída com legumes Salada	4ª-feira Arroz/feijão Carne suína com mandioca Salada	5ª-feira Bolo de laranja Chá	6ª-feira Virado de frango com legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 325,28 Kcal Proteínas: 11 g/13% Carboidratos: 46 g/ 56% Lipídeos: 12 g/31% Sódio: 662,11 mg
<b>5ª SEMANA</b>	2ª-feira Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	3ª-feira Biscoito doce Café com leite	4ª-feira Quirera com frango Salada Fruta	5ª-feira Pão com margarina Vitamina de frutas	6ª-feira Arroz/feijão Carne picada com legumes Salada	Média Semanal Calorias: 327,51Kcal Proteínas: 11g/13% Carboidratos: 46g/ 57% Lipídeos: 11 g/30% Sódio: 621,04 mg

*Juliana O. de Sales*  
Nutricionista - SMECEL  
CRN8 - 1155/PR



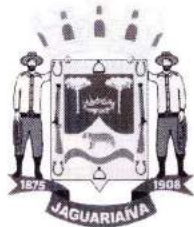
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARAIAVA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Urbanas e Inf IV - SEM LACTOSE (setembro / 21)

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
1ª SEMANA	Arroz doce com leite sem lactose	Arroz/feijão Carne picada Salada	Polenta com molho de linguiça Salada e Fruta	Sopa de feijão com legumes Fruta	Arroz/feijão Carne moída Salada	Calorias: 321,68 Kcal Proteínas: 10 g/ 13% Carboidratos: 46 g/56% Lipídeos: 11 g/31% Sódio: 715,38 mg
2ª SEMANA	2ª-feira <b>Recesso</b>	3ª-feira <b>Feriado</b>	4ª-feira Biscoito doce sem lactose Chá Fruta	5ª-feira Arroz/ feijão Carne moída Salada	6ª-feira Macarrão com frango e legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 313,62 Kcal Proteínas: 11 g/ 14% Carboidratos: 47 g/60% Lipídeos: 10 g/26% Sódio: 607,41 mg
3ª SEMANA	2ª-feira Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	3ª-feira Risoto de carne picada Salada	4ª-feira <b>Feriado</b>	5ª-feira Polenta com molho de salsicha Salada e fruta	6ª-feira Canjica com leite sem lactose Fruta	Média Semanal Calorias: 323,24 Kcal Proteínas: 11 g/14% Carboidratos: 43 g/ 53% Lipídeos: 12 g/ 33% Sódio: 874,57 mg
4ª SEMANA	2ª-feira Biscoito salgado Chá Fruta	3ª-feira Macarrão Carne moída com legumes Salada	4ª-feira Arroz/feijão Carne suína com mandioca Salada	5ª-feira Bolo de laranja (sem leite) Chá	6ª-feira Virado de frango com legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 325,28 Kcal Proteínas: 11 g/13% Carboidratos: 46 g/ 56% Lipídeos: 12 g/31% Sódio: 662,11 mg
5ª SEMANA	2ª-feira Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	3ª-feira Biscoito doce sem lactose Café com leite sem lactose	4ª-feira Quirera com frango Salada Fruta	5ª-feira Pão (sem leite) com margarina (sem lactose) Vitamina de frutas com leite sem lactose	6ª-feira Arroz/feijão Carne picada com legumes Salada	Média Semanal Calorias: 327,51Kcal Proteínas: 11g/13% Carboidratos: 46g/ 57% Lipídeos: 11 g/30% Sódio: 621,04 mg

*J. Sales*  
Juliana O. de Sales  
Nutricionista - SMECE  
CRN8 - 1155/PR



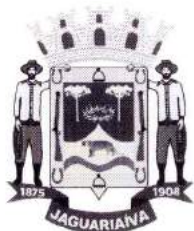
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIAIVA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio da Escola Carlos Carneiro (setembro) 21

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Virado de feijão Salada Refresco	Macarrão com frango Salada	Arroz/feijão Carne moída Salada	Arroz/feijão Carne picada Salada	Risoto de frango Salada	<b>Calorias: 473,76 Kcal</b> <b>Proteínas: 20 g (16%)</b> <b>Lipídeos: 14g (26%)</b> <b>Carboidratos: 67 g (58%)</b> <b>Sódio: 1.307,49 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Arroz doce	Arroz/feijão Carne picada Salada	Polenta com molho de linguiça Salada e Fruta	Sopa de feijão com legumes Fruta	Arroz/feijão Carne moída Salada	
	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Risoto de frango Salada	Arroz/ feijão Carne moída Salada	Macarrão com frango e legumes Salada	<b>Calorias: 298,95 Kcal</b> <b>Proteínas: 16 g (13%)</b> <b>Lipídeos: 14 g (26%)</b> <b>Carboidratos: 46 g (37%)</b> <b>Sódio: 635,40 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Biscoito doce Chá	Arroz/ feijão Carne moída Salada	Macarrão com frango e legumes Salada e fruta	
	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Quirera com carne suína Salada	Macarrão com molho de frango Salada	<b>Feriado</b>	Virado de frango Salada Refresco	Arroz/feijão Carne picada Salada	<b>Calorias: 394,11 Kcal</b> <b>Proteínas: 16 g (13%)</b> <b>Lipídeos: 15 g (27%)</b> <b>Carboidratos: 55 g (45%)</b> <b>Sódio: 989,72mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	Risoto de carne picada Salada e fruta	<b>Feriado</b>	Polenta com molho de salsicha Salada e fruta	Canjica Fruta	
<b>4ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Risoto de frango Salada	Virado de feijão Salada Refresco	Polenta com molho de frango Salada	Macarrão com carne picada e legumes	Arroz/feijão Carne moída Salada	<b>Calorias: 490,97 Kcal</b> <b>Proteínas: 18 g (15%)</b> <b>Lipídeos: 15 g (29%)</b> <b>Carboidratos: 68 g (56%)</b> <b>Sódio: 1220,44 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Biscoito salgado Chá Fruta	Macarrão Carne moída com legumes	Arroz/feijão Carne suína com mandioca	Bolo de laranja Chá	Virado de frango com legumes Salada e fruta	
	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>5ª SEMANA</b> <b>(Almoço)</b>	Virado de legumes com ovos Salada e suco	Risoto de carne picada Salada	Arroz/feijão Carne moída Salada	Polenta com molho de carne e legumes	Macarrão molho de frango Salada	<b>Calorias: 493,67 Kcal</b> <b>Proteínas: 21 g (17%)</b> <b>Lipídeos: 15 g (27%)</b> <b>Carboidratos: 66 g (56%)</b> <b>Sódio: 1117,55 mg</b>
<b>(Lanche)</b>	Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	Biscoito doce Cafê com leite	Quirera com frango Salada Fruta	Pão com margarina Vitamina de frutas	Arroz/feijão Carne picada Salada	

*Juliana O. de Sales*  
Nutricionista - SMECEL  
CRN8 - 1155/PR



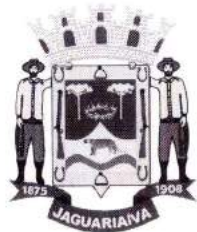
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIAIVA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Rurais (setembro) 21 )

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>	Biscoito doce Chá	Torta salgada de legumes Chá	Mingau de aveia	Arroz doce	Biscoito salgado Chá e fruta	<b>Calorias: 494,88 Kcal</b> <b>Proteína: 17 g (14%)</b> <b>Carboidratos: 75 g (60%)</b> <b>Lipídeos: 15 g (26%)</b> <b>Sódio: 800,41 mg</b>
	Polenta com molho de frango Salada	Arroz/Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	Arroz/feijão Carne picada Salada	Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	Arroz/feijão Carne suína Salada	
	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Biscoito doce Chá	Mingau de amido	Pão com margarina Chá	<b>Calorias: 494,47 Kcal</b> <b>Proteína: 16 g (13%)</b> <b>Carboidratos: 70 g (57%)</b> <b>Lipídeos: 16 g (30%)</b> <b>Sódio: 1135,2 mg</b>
	<b>Recesso</b>	<b>Feriado</b>	Arroz/ feijão Carne moída com legumes Salada	Macarrão com frango e legumes Salada Fruta	Arroz/feijão Carne picada ao sugo Salada Fruta	
	<b>2ª-feira</b>	<b>3ª-feira</b>	<b>4ª-feira</b>	<b>5ª-feira</b>	<b>6ª-feira</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b>	Mingau de aveia	Biscoito salgado Chá	<b>Feriado</b>	Biscoito doce Chá	Torta salgada de cenoura e chá	<b>Calorias: 493,08Kcal</b> <b>Proteína: 15 g (12%)</b> <b>Carboidratos: 74 g (60%)</b> <b>Lipídeos: 16 g (28%)</b> <b>Sódio: 964,40 mg</b>
	Virado de feijão com ovos Salada Refresco	Risoto de carne picada Salada Fruta	<b>Feriado</b>	Polenta com molho de carne moída Salada e fruta	Arroz/feijão Frango com legumes Salada	

*Psaleu*  
Juliana O. de Sales  
Nutricionista - SMECEL  
CRN8 - 1155-PR



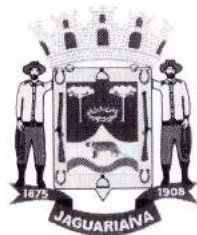
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIAIVA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Rurais (setembro) 21 )

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
<b>4ª SEMANA</b>	Biscoito salgado Chá com leite	Mingau de farinha láctea	Bolo de cenoura Chá	Canjica	Torta de frango Chá	<b>Calorias: 493,35Kcal</b> <b>Proteína: 19 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 67g (54%)</b> <b>Lipídeos: 17g (31%)</b> <b>Sódio: 1134,66 mg</b>
	Quirera com carne picada Salada	Risoto de frango/ feijão Salada	Macarrão com carne moída ao sugo Salada Fruta	Virado de frango com legumes Salada Refresco e Fruta	Arroz/feijão Carne suína Salada	
	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Média Semanal
<b>5ª SEMANA</b>	Biscoito doce Café com leite	Mingau de amido	Virado de feijão com ovos Refresco	Pão com doce Chá	Biscoito salgado Chá	<b>Calorias: 493,59 Kcal</b> <b>Proteína: 17g (14%)</b> <b>Carboidratos: 74g (60%)</b> <b>Lipídeos: 15g (26%)</b> <b>Sódio: 1122,28 mg</b>
	Macarrão com molho de carne moída Salada	Arroz/feijão Carne picada Salada	Polenta com molho de frango Salada Fruta	Risoto de carne com legumes Salada e fruta	Arroz/feijão Empanado de frango Salada	

*psales*  
Juliana O. de Sales  
Nutricionista - SMECEL  
CRN8 - 1155/PR



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 – Infantil IV (setembro) 21)

	2 <sup>a</sup> -feira	3 <sup>a</sup> -feira	4 <sup>a</sup> -feira	5 <sup>a</sup> -feira	6 <sup>a</sup> -feira	Média Semanal
1 <sup>a</sup> SEMANA	Arroz doce	Arroz/feijão Carne picada Salada	Polenta com molho de linguiça Salada e Fruta	Sopa de feijão com legumes Fruta	Arroz/feijão Carne moída Salada	Calorias: 269,38 Kcal Proteína: 9 g/ 13% Carboidratos: 39 g/ 59% Lipídeos: 9 g/ 28% Sódio 583,58 mg
2 <sup>a</sup> SEMANA	2 <sup>a</sup> -feira <b>Recesso</b>	3 <sup>a</sup> -feira <b>Feriado</b>	4 <sup>a</sup> -feira Biscoito doce Chá Fruta	5 <sup>a</sup> -feira Arroz/ feijão Carne moída Salada	6 <sup>a</sup> -feira Macarrão com frango e legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 170,62 Kcal Proteína: 6 g/ 9% Carboidratos: 26 g/ 37% Lipídeos: 5 g/ 16% Sódio: 431,95 mg
3 <sup>a</sup> SEMANA	2 <sup>a</sup> -feira Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	3 <sup>a</sup> -feira Risoto de carne picada Salada	4 <sup>a</sup> -feira <b>Feriado</b>	5 <sup>a</sup> -feira Polenta com molho de salsicha Salada e fruta	6 <sup>a</sup> -feira Canjica Fruta	Média Semanal Calorias: 212,84 Kcal Proteína: 6 g/ 10% Carboidratos: 30 g/ 45% Lipídeos: 8 g/ 27% Sódio: 344,54 mg
4 <sup>a</sup> SEMANA	2 <sup>a</sup> -feira Biscoito salgado Chá Fruta	3 <sup>a</sup> -feira Macarrão Carne moída com legumes Salada	4 <sup>a</sup> -feira Arroz/feijão Carne suína com mandioca Salada	5 <sup>a</sup> -feira Bolo de laranja Chá	6 <sup>a</sup> -feira Virado de frango com legumes Salada Fruta	Média Semanal Calorias: 270,85 Kcal Proteínas: 8 g/ 12% Carboidratos: 38 g/ 58% Lipídeos: 10 g/ 30% Sódio: 567,91 mg
5 <sup>a</sup> SEMANA	2 <sup>a</sup> -feira Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	3 <sup>a</sup> -feira Biscoito doce Café com leite	4 <sup>a</sup> -feira Quirera com frango Salada Fruta	5 <sup>a</sup> -feira Pão com margarina Vitamina de frutas	6 <sup>a</sup> -feira Arroz/feijão Carne picada com legumes Salada	Média Semanal Calorias: 277,62 Kcal Proteínas: 11 g/ 15% Carboidratos: 40 g/ 58% Lipídeos: 9 g/ 27% Sódio: 612,70 mg

*Juliana*  
Juliana O. de Sales  
Nutricionista - SMECEL  
CRN8 - 1155 PR