



Cardápio das Escolas Urbanas (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 01/08 | 3ª-feira – 02/08 | 4ª-feira - 03/08 | 5ª-feira – 04/08 | 6ª-feira – 05/08 | Média Semanal |
|------------------|--|--|---|--|--|---|
| 1ª SEMANA | Polenta com molho de carne moída Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Canjica Fruta | Risoto de carne picada com legumes Salada e fruta | Bolo de feijão Chá ou refresco | Calorias: 329,38 Kcal Proteínas: 9 g (11%) Carboidratos: 50 g (62%) Lipídeos: 10 g (27%) Sódio: 509,17 mg |
| 2ª SEMANA | 2ª-feira – 08/08 Arroz doce com coco | 3ª-feira – 09/08 Macarrão com frango e legumes Salada | 4ª-feira – 10/08 Quirera com carne suína e couve Salada e fruta | 5ª-feira – 11/08 Sopa de legumes com feijão e proteína de soja | 6ª-feira – 12/08 Pão com margarina Chá ou refresco Fruta | Média Semanal Calorias: 329,84 Kcal Proteínas: 12 g (15%) Carboidratos: 45 g (56%) Lipídeos: 11 g (29%) Sódio: 481,73 mg |
| 3ª SEMANA | 2ª-feira – 15/08 Biscoito Vitamina de frutas | 3ª-feira – 16/08 Virado de legumes com ovos Salada e Refresco | 4ª-feira – 17/08 Arroz/feijão Carne moída Salada | 5ª-feira – 18/08 Bolo de fubá com goiabada Chá e fruta | 6ª-feira – 19/08 Risoto de carne picada Salada e fruta | Média Semanal Calorias: 329,54 Kcal Proteínas: 8 g (10%) Carboidratos: 47 g (57%) Lipídeos: 11 g (33%) Sódio: 468,42 mg |
| 4ª SEMANA | 2ª-feira – 22/08 Canja de galinha com legumes | 3ª-feira – 23/08 Arroz/feijão Carne suína com legumes | 4ª-feira – 24/08 Biscoito Café com leite | 5ª-feira – 25/08 Macarrão com carne picada e legumes Salada Fruta | 6ª-feira – 26/08 Pão com margarina Chá ou refresco Fruta | Média Semanal Calorias: 329,48 Kcal Proteínas: 11 g (13%) Carboidratos: 43 g (52%) Lipídeos: 13 g (35%) Sódio: 491,27 mg |
| 5ª SEMANA | 2ª-feira – 29/08 Biscoito Vitamina de frutas | 3ª-feira – 30/08 Arroz/feijão Almôndegas de carne moída e proteína de soja ao sugo Salada | 4ª-feira – 31/08 Quirera com linguiça Salada e fruta | 5ª-feira – 01/09 Bolo de maracujá Chá ou refresco Fruta | 6ª-feira – 02/09 Virado de feijão com ovos e couve Salada e Refresco | Média Semanal Calorias: 329,47 Kcal Proteínas: 11 g (13%) Carboidratos: 44 g (54%) Lipídeos: 11 g (33%) Sódio: 448,89 mg |

Tatiane Rodrigues
Nutricionista CRN8 – 12482/PR
Decreto nº 426/2021 de 01/07/21

J. Sales
Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio das Escolas Rurais (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 01/08 | 3ª-feira – 02/08 | 4ª-feira - 03/08 | 5ª-feira – 04/08 | 6ª-feira – 05/08 | Média Semanal |
|------------------|--|--|--|--|---|---|
| 1ª SEMANA | Virado de abóbora Chá ou Refresco | Biscoito Vitamina de frutas | Mingau de alho com ovos | Pão com margarina Chá com leite | Bolo de maracujá Chá ou refresco | Calorias: 493,93 Kcal Proteínas: 17 g (14%) Carboidratos: 65 g (53%) Lipídeos: 18 g (33%) Sódio: 776,92 mg |
| | Macarrão com carne picada Salada | Polenta com molho de frango Salada | Arroz/feijão Carne suína com legumes | Canja de galinha com legumes Fruta | Arroz/feijão Carne moída Salada e fruta | |
| | 2ª-feira – 08/08 | 3ª-feira – 09/08 | 4ª-feira – 10/08 | 5ª-feira – 11/08 | 6ª-feira – 12/08 | Média Semanal |
| 2ª SEMANA | Virado de legumes Refresco | Biscoito de polvilho Chá | Arroz doce | Torta de carne moída Refresco | Pão com doce Café com leite | Calorias: 493,01 Kcal Proteínas: 19 g (15%) Carboidratos: 68 g (55%) Lipídeos: 17 g (30%) Sódio: 651,77 mg |
| | Risoto de frango Salada | Arroz/feijão Carne moída com legumes | Arroz/feijão Carne picada Salada | Sopa de legumes com feijão e proteína de soja Fruta | Quirera com linguiça e couve Salada e fruta | |
| | 2ª-feira – 15/08 | 3ª-feira – 16/08 | 4ª-feira – 17/08 | 5ª-feira – 18/08 | 6ª-feira – 19/08 | Média Semanal |
| 3ª SEMANA | Biscoito Chá com leite | Canjica com coco Fruta | Pão com margarina Chá | Virado de feijão com ovos Refresco | Bolo de cenoura Chá ou refresco | Calorias: 493,89 Kcal Proteínas: 14 g (12%) Carboidratos: 76 g (61%) Lipídeos: 15 g (27%) Sódio: 667,10 mg |
| | Polenta com molho de carne moída e legumes Salada | Arroz/feijão Carne suína Salada | Macarrão com frango Salada e fruta | Risoto de carne picada e legumes Salada e fruta | Arroz/feijão Almôndegas de carne Salada | |



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio das Escolas Rurais (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 22/08 | 3ª-feira – 23/08 | 4ª-feira – 24/08 | 5ª-feira – 25/08 | 6ª-feira – 26/08 | Média Semanal |
|-----------|--------------------------------|---|---|--|--|---|
| 4ª SEMANA | Virado de abóbora Refresco | Biscoito Chá com leite | Torta de legumes Refresco | Mingau de alho com ovos | Bolo de laranja Café com leite | Calorias: 493,88 Kcal Proteínas: 16 g (13%) Carboidratos: 76 g (61%) Lipídeos: 14 g (26%) Sódio: 790,56 mg |
| | Risoto de frango Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes | Quirera com frango Salada e fruta | Arroz/feijão Quibe assado com proteína de soja Salada | Caldo de mandioca com carne picada Fruta | |
| | 2ª-feira – 29/08 | 3ª-feira – 30/08 | 4ª-feira – 31/08 | 5ª-feira – 01/09 | 6ª-feira – 02/09 | Média Semanal |
| 5ª SEMANA | Biscoito Vitamina de frutas | Virado de legumes com ovos Refresco | Biscoito de polvilho Chá | Pão com doce Chá | Sagu de leite | Calorias: 493,74 Kcal Proteínas: 17 g (14%) Carboidratos: 68 g (55%) Lipídeos: 16 g (29%) Sódio: 765,98 mg |
| | Polenta com frango Salada | Macarrão com carne moída Salada e fruta | Risoto de carne picada Salada e fruta | Arroz/feijão Empanado de frango Salada | Arroz/feijão Carne suína com legumes | |

Tatiane Rodrigues
Nutricionista CRN8 – 12482/PR
Decreto nº 426/2021 de 01/07/21


Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio – Infantil IV (Agosto/22)

| | 2 ^a -feira – 01/08 | 3 ^a -feira – 02/08 | 4 ^a -feira - 03/08 | 5 ^a -feira – 04/08 | 6 ^a -feira – 05/08 | Média Semanal |
|---|---|---|--|---|--|---|
| 1^a SEMANA (Manhã) | Arroz/feijão Carne picada Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes Fruta | Risoto de frango/ feijão Salada | Arroz/feijão Carne moída Salada e fruta | Calorias: 405,93 Kcal Proteínas: 15 g (15%) Carboidratos: 54 g (53%) Lipídeos: 14 g (32%) Sódio: 758,45 mg |
| (Tarde) | Sopa de feijão com legumes e carne picada | Cachorro quente Refresco | Sopa de canjiquinha com carne picada Fruta | Pão com manteiga Chá | Sopa de legumes com macarrão e proteína de soja e fruta | |
| 2^a SEMANA (Manhã) | 2 ^a -feira – 08/08 Arroz/feijão Frango com legumes Salada | 3 ^a -feira – 09/08 Arroz/feijão Macarrão com molho de carne moída Salada | 4 ^a -feira – 10/08 Arroz/feijão Carne picada Salada e fruta | 5 ^a -feira – 11/08 Arroz/feijão Carne moída Salada e fruta | 6 ^a -feira – 12/08 Arroz/feijão Quirera com frango Salada | Média Semanal Calorias: 405,22 Kcal Proteínas: 16 g (15%) Carboidratos: 59 g (58%) Lipídeos: 12 g (27%) Sódio: 733,30 mg |
| (Tarde) | Mingau de alho com frango | Torta de legumes Chá ou refresco | Sopa de fubá com carne picada Fruta | Sopa de feijão com legumes e proteína de soja e fruta | Pão com manteiga Café com leite | |
| 3^a SEMANA (Manhã) | 2 ^a -feira – 15/08 Arroz/feijão Polenta com molho de carne picada Salada | 3 ^a -feira – 16/08 Arroz/feijão Carne moída Salada e fruta | 4 ^a -feira – 17/08 Arroz/feijão Frango com legumes Salada | 5 ^a -feira – 18/08 Arroz/feijão Almôndegas de carne ao molho sugo Salada | 6 ^a -feira – 19/08 Arroz/feijão Carne picada com legumes Salada e fruta | Média Semanal Calorias: 405,47 Kcal Proteínas: 16 g (15%) Carboidratos: 54 g (54%) Lipídeos: 14 g (31%) Sódio: 768,95 mg |
| (Tarde) | Caldo de mandioca com carne picada | Creme de abóbora com carne moída Fruta | Pão com doce Chá | Torta de abobrinha com carne moída Chá ou refresco | Sopa de canjiquinha com carne picada 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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio – Infantil IV (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 22/08 | 3ª-feira – 23/08 | 4ª-feira – 24/08 | 5ª-feira – 25/08 | 6ª-feira – 26/08 | Média Semanal |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 4ª SEMANA (Manhã) | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Quirera com frango Salada e fruta | Arroz/feijão Carne picada Salada | Arroz/feijão Macarrão com molho de frango Salada | Arroz/feijão Quibe assado Salada e fruta | Calorias: 405,28 Kcal Proteínas: 15 g (15%) Carboidratos: 53 g (56%) Lipídeos: 12 g (29%) Sódio: 704,53 mg |
| (Tarde) | Sopa de feijão com legumes e carne moída | Canja de galinha com legumes Fruta | Pão com manteiga Café com leite | Torta de frango Chá ou refresco | Creme de mandioquinha salsa com carne moída Fruta | |
| | 2ª-feira – 29/08 | 3ª-feira – 30/08 | 4ª-feira – 31/08 | 5ª-feira – 01/09 | 6ª-feira – 02/09 | Média Semanal |
| 5ª SEMANA (Manhã) | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes e fruta | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Polenta com molho de carne picada Salada e fruta | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Calorias: 405,34 Kcal Proteínas: 14 g (15%) Carboidratos: 58 g (57%) Lipídeos: 13 g (28%) Sódio: 691,35 mg |
| (Tarde) | Canja de galinha com legumes | Mingau de alho com carne Fruta | Torta de cenoura com carne moída Chá ou refresco | Creme de batatas com carne picada Fruta | Pão de batata Chá | |

Tatiane Rodrigues
Nutricionista CRN8 – 12482/PR
Decreto nº 426/2021 de 01/07/21

psales
Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 01/08 | 3ª-feira – 02/08 | 4ª-feira - 03/08 | 5ª-feira – 04/08 | 6ª-feira – 05/08 | Média Semanal |
|------------------|---|--|---|---|---|--|
| 1ª SEMANA | Biscoito salgado Chá | Biscoito de polvilho Chá | Mingau de aveia com frutas | Pão com manteiga Chá | Broa de fubá com carne moída Chá ou refresco | Calorias: 708,80 Kcal Proteína: 23 g (13%) Carboidratos: 102 g (58%) Lipídeos: 23 g (29%) Cálcio: 188,11 mg Ferro: 3,5 mg Retinol: 161,43 mg Vitamina C: 35,48 mg |
| | Arroz/feijão Carne picada Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes | Risoto de frango/ feijão Salada | Arroz/feijão Carne moída Salada | |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | Sopa de feijão com legumes e carne picada | Canja de galinha | Sopa de canjiquinha com carne picada | Creme de mandioquinha salsa com frango | Sopa de legumes com macarrão e proteína de soja | |
| | 2ª-feira – 08/08 | 3ª-feira – 09/08 | 4ª-feira – 10/08 | 5ª-feira – 11/08 | 6ª-feira – 12/08 | Média Semanal |
| 2ª SEMANA | Mingau de canjica com frutas | Torta de legumes Chá ou refresco | Biscoito salgado Chá | Bolinho de abóbora com carne moída Chá | Pão com manteiga Chá | Calorias: 708,82 Kcal Proteína: 25 g (14%) Carboidratos: 100 g (56%) Lipídeos: 24 g (30%) Cálcio: 164,12 mg Ferro: 4 mg Retinol: 172,70 mg Vitamina C: 44,5 mg |
| | Arroz/feijão Frango com legumes Salada | Arroz/feijão Macarrão com molho de carne moída Salada | Arroz/feijão Carne picada Salada | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Quirera com frango Salada | |
| | Fruta | Fruta | Berçário: fruta Maternal/ inf III: Pipoca salgada e refresco | Fruta | Fruta | |
| | Mingau de alho com frango | Creme de cenoura carne moída | Sopa de fubá com carne picada | Sopa de feijão com legumes e proteína de soja | Canja de galinha | |



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 15/08 | 3ª-feira – 16/08 | 4ª-feira – 17/08 | 5ª-feira – 18/08 | 6ª-feira – 19/08 | Média Semanal |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 3ª SEMANA | Mingau de amido com frutas | Biscoito salgado Chá | Pão com manteiga Chá | Torta de abobrinha com carne moída Chá ou refresco | Pão de batata Chá | Calorias: 708,24 Kcal Proteína: 23 g (13%) Carboidratos: 92 g (52%) Lipídeos: 27 g (35%) Cálcio: 193,79 mg Ferro: 4 mg Retinol: 198,04 mg Vitamina C: 23,25 mg |
| | Arroz/feijão Polenta com molho de carne picada Salada | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Frango com legumes Salada | Arroz/feijão Almôndegas de carne ao molho sugo Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes Salada | |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | Caldo de mandioca com carne picada | Creme de abóbora com carne moída | Canja de galinha | Sopa de feijão com legumes, macarrão e proteína de soja | Sopa de canjiquinha com carne picada | |
| 4ª SEMANA | 2ª-feira – 22/08 | 3ª-feira – 23/08 | 4ª-feira – 24/08 | 5ª-feira – 25/08 | 6ª-feira – 26/08 | Média Semanal |
| | Biscoito salgado Chá | Biscoito de polvilho Chá | Pão com manteiga Chá | Torta de frango Chá ou refresco | Mingau de aveia com fruta | Calorias: 708,76 Kcal Proteína: 26 g (15%) Carboidratos: 106 g (59%) Lipídeos: 21 g (26%) Cálcio: 194,20 mg Ferro: 4,3 mg Retinol: 191,10 mg Vitamina C: 35,62 mg |
| | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Quirera com frango Salada | Arroz/feijão Carne picada Salada | Arroz/feijão Macarrão com molho de frango Salada | Arroz/feijão Quibe assado Salada | |
| | Berçário: fruta Maternal/ inf III: Pipoca salgada e refresco | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| Sopa de feijão com legumes e carne moída | Canja de galinha com legumes | Sopa de fubá com picada | Sopa de legumes com arroz e proteína de soja | Creme de mandioquinha salsa com carne moída | | |



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 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 29/08 | 3ª-feira – 30/08 | 4ª-feira – 31/08 | 5ª-feira – 01/09 | 6ª-feira – 02/09 | Média Semanal |
|------------------|---|--|---|---|---|---|
| 5ª SEMANA | Mingau de amido com fruta | Biscoito salgado Chá | Torta de cenoura com carne moída Chá ou refresco | Pão com manteiga Chá | Pão de batata Chá | Calorias: 708,61 Kcal Proteína: 23 g (13%) Carboidratos: 104 g (58%) Lipídeos: 23 g (29%) Cálcio: 186,04 mg Ferro: 3,7 mg Retinol: 165,49 mg Vitamina C: 20,6 mg |
| | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes | Arroz/feijão Carne moída Salada | Arroz/feijão Polenta com molho de carne picada Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | Canja de galinha com legumes | Mingau de alho com carne picada | Sopa de legumes com macarrão e proteína de soja | Creme de batatas com carne picada | Caldo de mandioca com frango | |

Tatiane Rodrigues
Nutricionista CRN8 – 12482/PR
Decreto nº 426/2021 de 01/07/21


Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020



Cardápio da Escola Carlos Carneiro (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 01/08 | 3ª-feira – 02/08 | 4ª-feira - 03/08 | 5ª-feira – 04/08 | 6ª-feira – 05/08 | Média Semanal |
|---|--|---|---|--|---|---|
| 1ª SEMANA (Almoço) | Virado de abóbora com ovos Refresco | Macarrão com molho e carne picada Salada | Arroz/feijão Carne suína com legumes | Quirera com frango Salada | Arroz/feijão Carne moída com legumes | Calorias: 493,31 Kcal Proteínas: 18 g (14%) Carboidratos: 65 g (53%) Lipídeos: 18 g (33%) Sódio: 756,88 mg |
| (Lanche) | Polenta com molho de carne moída Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Canjica Fruta | Risoto de carne picada com legumes Salada e fruta | Bolo de feijão Chá ou refresco | |
| | 2ª-feira – 08/08 | 3ª-feira – 09/08 | 4ª-feira – 10/08 | 5ª-feira – 11/08 | 6ª-feira – 12/08 | Média Semanal |
| 2ª SEMANA (Lanche manhã) | Arroz doce com coco | Virado de feijão com ovos Refresco | Risoto de carne picada Salada | Arroz/feijão Carne moída com legumes | Pão com margarina Chá Fruta | Calorias: 493,05 Kcal Proteínas: 18 g (15%) Carboidratos: 67 g (54%) Lipídeos: 17 g (31%) Sódio: 702,81 mg |
| (Almoço) | Polenta com molho de carne moída Salada | Virado de feijão com ovos Refresco | Risoto de carne picada Salada | Arroz/feijão Carne moída com legumes | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | |
| (Lanche tarde) | Arroz doce com coco | Macarrão com frango e legumes Salada | Quirera com carne suína e couve Salada e fruta | Sopa de legumes com feijão e proteína de soja | Pão com margarina Chá Fruta | |
| | 2ª-feira – 15/08 | 3ª-feira – 16/08 | 4ª-feira – 17/08 | 5ª-feira – 18/08 | 6ª-feira – 19/08 | Média Semanal |
| 3ª SEMANA (Lanche manhã) | Biscoito Vitamina de frutas | Arroz/feijão Carne suína Salada | Quirera com frango Salada | Bolo de fubá com goiabada Chá e fruta | Caldo de mandioca com frango | Calorias: 943,40 Kcal Proteínas: 18 g (15%) Carboidratos: 68 g (55%) Lipídeos: 17 g (30%) Sódio: 773,36 mg |
| (Almoço) | Macarrão com molho de salsicha Salada | Arroz/feijão Carne suína Salada | Quirera com frango Salada | Arroz/feijão Carne picada com legumes | Caldo de mandioca com frango | |
| (Lanche tarde) | Biscoito Vitamina de frutas | Virado de legumes com ovos Salada e Refresco | Arroz/feijão Carne moída Salada | Bolo de fubá com goiabada Chá e fruta | Risoto de carne picada Salada e fruta | |



Cardápio da Escola Carlos Carneiro (Agosto/22)

| | 2ª-feira – 22/08 | 3ª-feira – 23/08 | 4ª-feira – 24/08 | 5ª-feira – 25/08 | 6ª-feira – 26/08 | Média Semanal |
|---|--|--|--|--|--|---|
| 4ª SEMANA (Lanche manhã) | Macarrão com carne moída Salada | Virado de feijão com ovos Refresco | Biscoito Café com leite | Polenta com molho de frango Salada | Pão com margarina Chá ou refresco Fruta | Calorias: 493,50 Kcal Proteínas: 17 g (14%) Carboidratos: 69 g (56%) Lípídeos: 16 g (30%) Sódio: 689,77 mg |
| (Almoço) | Macarrão com carne moída Salada | Virado de feijão com ovos Refresco | Arroz/feijão Carne picada com legumes | Polenta com molho de frango Salada | Arroz/feijão Carne moída Salada | |
| (Lanche tarde) | Canja de galinha com legumes | Arroz/feijão Carne suína com legumes | Biscoito Café com leite | Macarrão com carne picada e legumes Salada Fruta | Pão com margarina Chá ou refresco Fruta | |
| | 2ª-feira – 29/08 | 3ª-feira – 30/08 | 4ª-feira – 31/08 | 5ª-feira – 01/09 | 6ª-feira – 02/09 | Média Semanal |
| 5ª SEMANA (Lanche manhã) | Biscoito Vitamina de frutas | Risoto de frango Salada | Macarrão com carne picada Salada | Bolo de maracujá Chá ou refresco Fruta | Arroz/feijão Carne suína com legumes | Calorias: 493,66 Kcal Proteínas: 16 g (13%) Carboidratos: 64 g (52%) Lípídeos: 19 g (35%) Sódio: 697,25 mg |
| (Almoço) | Virado de legumes com ovos Refresco | Risoto de frango Salada | Macarrão com carne picada Salada | Arroz/feijão Frango ensopado Salada | Arroz/feijão Carne suína com legumes | |
| (Lanche) | Biscoito Vitamina de frutas | Arroz/feijão Almôndegas de carne moída e proteína de soja ao sugo Salada | Quirera com linguiça Salada e fruta | Bolo de maracujá Chá ou refresco Fruta | Virado de feijão com ovos e couve Salada e Refresco | |

Tatiane Rodrigues
Nutricionista CRN8 – 12482/PR
Decreto nº 426/2021 de 01/07/21


Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020