



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2025
ESCOLA INTEGRAL

SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DE MAISENA, BANANA PRATA E CAFÉ COM LEITE	BOLO DE CENOURA, MAÇÃ E CAFÉ COM LEITE	PÃO DE QUEIJO, CAFÉ COM LEITE	PÃO CASEIRO, CAFÉ COM LEITE	PÃO HOT DOG, PROTEINA DE SOJA E SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CHUCHU E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOPA COM INHAME E SALADA DE BETERRABA RALADA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM CHUCHU E CENOURA	ARROZ, MOQUECA DE POLACA, PIRÃO, SALADA DE REPOLHO, CENOURA E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO (OVOS, CARNE BOVINA, BANANA DA TERRA E COUVE) E SALADA DE VINAGRETE
	LANCHE DA TARDE	POLPA DE AÇAÍ, BANANA, MAÇÃ, AVEIA E LEITE EM PÓ	MAÇÃ E VITAMINA DE BANANA	BISCOITO MAISENA, BANANA PRATA, MAMÃO	MELÃO, BANANA PRATA E BEBIDA LACTEA	BISCOITO CREAM CRACKER, VITAMINA DE BANANA
SEMANA 2	LANCHE DA MANHÃ	BATATA DOCE, CAFÉ COM LEITE	BOLO DE FUBÁ, CAFÉ COM LEITE	ROSQUINHA DE LEITE, CAFÉ COM LEITE	PÃO CASEIRO, CAFÉ COM LEITE	BOLO SALGADO E SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E SALADA DE REPOLHO E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO XADREZ (VAGEM E CENOURA) E SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO AO SUGO, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CHUCHU E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO EM CUBOS, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM CENOURA E BATATA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE
	LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ	BOLACHA DOCE, BANANA PRATA E SUCO DE POLPA	BISCOITO CREAM CRACKER, BANANA DA TERRA, CAFÉ COM LEITE	AIPIM COZIDO, MAÇÃ, SUCO DE POLPA	BISCOITO DE MAISENA, SUCO DE POLPA
SEMANA 3	LANCHE DA MANHÃ	BISCOITO DE MAISENA, BANANA PRATA E CAFÉ COM LEITE	BOLO DE CENOURA, CAFÉ COM LEITE, MAÇÃ	PÃO DE QUEIJO, CAFÉ COM LEITE	PÃO CASEIRO, CAFÉ COM LEITE	SANDUICHE DE FRANGO, SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS E VINAGRETE	ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOPA COM INHAME E SALADA DE BETERRABA RALADA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CHUCHU E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS COM CENOURA E TEMPERO VERDE, SALADA DE REPOLHO
	LANCHE DA TARDE	POLPA DE AÇAÍ, BANANA, MAÇÃ, AVEIA E LEITE EM PÓ	MAÇÃ E VITAMINA DE BANANA	BISCOITO MAISENA, BANANA PRATA, MAMÃO	BISCOITO CREAM CRACKER, MELÃO E SUCO DE POPA	BOLACHA DOCE, SUCO DE POLPA
SEMANA 4	LANCHE DA MANHÃ	BATATA DOCE, CAFÉ COM LEITE	BOLO DE FUBÁ, CAFÉ COM LEITE	ROSQUINHA DE LEITE, CAFÉ COM LEITE	PÃO CASEIRO, CAFÉ COM LEITE	PÃO HOT DOG, OVOS MEXIDOS, SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, OVOS COZIDOS, SALADA ALFACE COM TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO XADREZ (VAGEM E CENOURA) E SALADA DE REPOLHO	MACARRÃO AO SUGO, FEIJÃO, CARNE BOVINA CUBOS COM CHUCHU E CENOURA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO EM CUBOS, SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CHUCHU E BATATA
	LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ	BOLACHA DOCE, BANANA PRATA, SUCO DE POLPA	BISCOITO CREAM CRACKER, BANANA DA TERRA, CAFÉ COM LEITE	AIPIM COZIDO, MAÇÃ, SUCO DE POLPA	BISCOITO DE MAISENA, SUCO DE POLPA

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES: LANCHE MANHÃ: 8:40 hr

REFEIÇÃO: 11:30 hr

LANCHE DA TARDE: 15:00hr

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BISCOITO DE MAISENA + BANANA PRATA + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Biscoito Maisena	30g	126.00	2.60	22.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		393.76	10.74	65.57	10.45	236.52	0.76	55.80	0.97	72.20	21.60

Modo de Preparo:

Higienizar a banana prata. Preparar o leite e o café como de costume. Servir 1 copo de leite com café, 5 unidades de biscoito maisena e 1 banana.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + CHUCHU + CENOURA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne Moída	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Chuchu	15g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		613.00	42.54	68.71	18.21	145.31	9.74	39.78	8.87	577.56	10.20

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Higienize e pique a cenoura e o chuchu. Descongele a carne moída conforme orienta o Manual de Boas Práticas. Em uma panela coloque o óleo, refogue o alho, cebola, tomate e a carne moída e deixe cozinhar, acrescentar o chuchu e cenoura e deixar terminar de cozinhar. Porcione o arroz, feijão e a carne moída com chuchu e cenoura e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

POLPA DE AÇAÍ + BANANA + MAÇÃ + AVEIA + LEITE EM PÓ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Aveia	10g	39.38	1.39	6.66	0.85	4.78	0.44	11.86	0.26	0.00	0.13
Mel	2ml	8.87	0.00	2.41	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Polpa de Açaí	50g	17.50	0.50	0.75	1.25	5.50	0.25	0.00	0.00	36.75	0.00
Maçã	50g	32.00	0.10	7.80	0.20	3.50	0.00	7.60	0.00	3.50	1.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
TOTAL		324.75	9.54	52.56	9.08	246.25	1.13	68.66	1.21	112.45	22.75

Modo de Preparo:

Bater a Polpa de açaí com 1/2 banana. Acrescentar no copo 150 ml de açaí + banana e maçã picada com aveia e o leite em pó.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BOLO DE CENOURA + CAFÉ COM LEITE + MAÇÃ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Cenoura Ralada	25g	5.67	0.20	1.16	0.03	3.45	0.03	1.65	0.03	135.00	0.77
Ovo de Galinha	5g	7.15	0.65	0.08	0.44	2.10	0.08	0.65	0.05	3.95	0.00
Farinha de Trigo	30g	122.40	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Açúcar	4g	16.00	0.00	4.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Maçã	100g	78.00	0.39	20.72	0.26	9.00	0.18	7.50	0.06	0.00	6.90
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		435.43	11.60	69.38	13.18	251.05	1.01	46.94	1.23	194.95	7.67

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo. Despeja a mistura em um recipiente e misture o açúcar, farinha de trigo peneirada com o fermento, coloque em uma forma e leve pra assar por 40 minutos. Prepare o leite e o café como de costume. Desenforme o bolo e sirva 1 pedaço de bolo com 1 copo de leite com café.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + COXA E SOBRECOXA + INHAME + BETERRABA RALADA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Coxa e Sobrecoxa	120g	215.00	28.50	0.10	3.00	8.30	1.20	13.90	2.60	6.00	0.20
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Beterraba Ralada	20g	7.00	0.30	1.65	0.00	2.15	0.05	3.25	0.10	0.25	0.45
Inhame	50g	59.00	0.77	13.95	0.09	8.40	0.27	10.50	0.12	0.20	8.55
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		664.68	44.98	81.28	10.11	140.87	8.17	40.61	4.95	19.51	14.42

Modo de Preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume. À parte, higienize o inhame e a beterraba conforme o Manual de Boas Práticas. Corte o inhame em cubos e rale a beterraba. Corte e higienize o frango de acordo com o manual de boas práticas. Em uma panela, coloque o óleo, sal, alho, cebola e colorífico, tomate picado e deixe refogar, adicionar ao refogado o frango e deixar cozinhar, após adicione o inhame ao cozimento do frango.

Porcione o arroz, feijão, coxa e sobrecoxa com inhame e a salada de beterraba e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444

PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

MAÇÃ + VITAMINA DE BANANA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Maçã	100g	52.00	0.20	13.82	0.20	6.00	0.12	5.00	0.04	4.80	0.90
Banana prata	40g	35.60	0.44	9.14	0.13	2.00	0.10	10.80	0.06	3.00	3.48
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		231.60	7.08	38.00	6.83	234.06	0.28	35.80	0.90	63.80	4.38

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme indicação do fabricante. Bater no liquidificador a banana com o leite gelado e reserve. Higienizar a maçã. Servir a vitamina de banana e 5 biscoitos e 1 maçã.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

PÃO DE QUEIJO + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Queijo Parmesão	2,5g	9.80	0.90	0.08	0.65	29.58	0.02	1.09	0.07	3.73	0.00
Polvilho Azedo	22,5g	77.00	0.11	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polvilho Doce	22,5g	79.03	0.10	19.52	0.00	6.17	0.11	0.92	0.00	0.00	0.00
Batata Inglesa	150g	159.10	3.16	31.02	0.19	14.80	0.57	37.00	0.50	0.00	13.69
Óleo de soja	1ml	8.84	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	1g	0.40	0.00	0.10	0.00	0.56	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		494.93	11.30	87.09	8.81	281.45	1.08	65.62	1.39	59.73	13.79

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno à temperatura aproximada de 200oC por 15 minutos. Higienize e descasque a batata e corte em pedaços médios. Colocar para cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até ficar macio. Escorra a água, faça um pure com as batatas. Acrescente os polvilhos, óleo, sal e misture com a mão. Acrescentar o queijo parmesão e misturar ate formar uma massa lisa. Se necessário acrescentar um pouco da água do cozimento. Enrole a massa em bolinhas e coloque em uma assadeira e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou leve para o congelador (prazo de validade 20 dias). À parte, prepare o café com leite como de costume. Desenforme o pão de queijo. Sirva 01 caneca de leite com café e com 4 pães de queijo.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + CARNE BOVINA EM CUBOS COM CHUCHU E CENOURA

Fermento Biológico	1,4 g	1.26	0.24	0.11	0.02	0.25	0.04	0.53	0.15	0.00	0.00
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		389.07	11.16	43.38	12.85	238.51	1.32	37.74	1.29	59.40	0.00

Modo de Preparo:

Misturar o fermento na água morna. Levar ao liquidificador o açúcar, o óleo, o sal, o ovo e a água com o fermento. Bater por alguns minutos. Colocar em uma bacia grande esta mistura e acrescentar o trigo aos poucos, misturando com as mãos (a quantidade de trigo suficiente se dá quando a massa não grudar em suas mãos). Deixar crescer por 1 hora. Dividir a massa em partes e enrolar os pães. Deixar crescer novamente por 40 minutos. Levar para assar por mais ou menos 30 minutos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas. Corte o pão em fatias e sirva com uma caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ BRANCO + MOQUECA + PIRÃO + SALADA DE REPOLHO, CENOURA E TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Filé de Polaca	100g	117.00	24.16	0.00	1.53	18.00	0.34	58.00	0.63	13.00	1.34
Farinha de Mandioca	25g	90.25	0.40	21.97	0.07	16.25	0.27	9.25	0.10	0.00	0.00
Tomate Picado	30g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79

Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		405.79	27.88	53.85	7.98	71.37	2.87	87.95	1.26	590.16	13.09

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz como de costume. À parte, limpe bem o peixe, corte-o em pedaços e tempere. Coloque na panela, o óleo, a cebola, os temperos verdes (bem picadinhos), tomate cortado em cubinhos e o colorau. Em seguida, arrume os pedaços de peixe na panela e repita a camada de temperos picados. Não adicione água e sal. Cozinhe em fogo brando, retire o excesso de água e adicione em outra panela. Tampe a moqueca e espere uns 10 minutos. Experimente o sal. Na panela que está o caldo do peixe, adicione a farinha aos poucos até ter a consistência de pirão. À parte, higienize o repolho, a cenoura e o tomate conforme o Manual de Boas Práticas. Corte o repolho em tiras, pique o tomate em cubos e rale a cenoura. Misture e tempere com óleo, vinagre e sal.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

MELÃO + BANANA PRATA + BEBIDA LÁCTEA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Melão	100g	34.00	0.80	8.00	0.20	9.00	0.20	12.00	0.20	0.00	36.70
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Bebida Láctea	150g	136.60	4.17	27.04	1.72	145.75	0.09	14.30	0.67	15.14	1.33
TOTAL		277.60	6.08	60.94	2.20	160.93	0.67	55.50	1.02	31.34	59.63

Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.05	1.20	0.05	0.00	0.00	0.60	0.07
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		460.34	42.97	56.20	7.24	267.09	7.05	10.30	0.13	373.06	404.77

Modo de Preparo:

Em uma panela refogue o óleo, alho, sal, colorífico, cebola e tomate, adicione a proteína da soja e deixe cozinhar (como se estivesse fazendo carne moída). Preparar o suco como de costume. Sirva 1 pão recheado com a proteína de soja e 1 caneca de suco.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO TROPEIRO + VINAGRETE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne em Cubos	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Ovo de Galinha	30g	51.90	3.90	0.48	2.67	12.60	0.48	3.90	0.33	0.00	0.00
Banana da Terra	30g	42.00	0.40	10.10	0.10	1.00	0.10	8.90	0.00	71.70	4.70
Farinha de Mandioca	25g	90.25	0.40	21.97	0.07	16.25	0.27	9.25	0.10	0.00	0.00
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00

Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.05	1.20	0.05	0.00	0.00	0.60	0.07
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		783.19	46.71	98.72	20.98	165.26	10.01	58.13	9.22	86.36	9.99

Modo de Preparo:

Preparar o arroz como de costume. Cozinhar o feijão (sem deixar muito cozido) e temperá-lo. Cozinhar a carne em cubos pequenos como de costume. Higienizar e picar a banana da terra, couve e os temperos. Frite a banana da terra e faça os ovos mexidos. Em uma tigela, misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha de mandioca aos poucos. Higienizar o tomate e a cebola, cortar em cubos pequenos, temperar com vinagre e sal. Porcione e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO CREAM CRACKER + VITAMINA DE BANANA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Biscoito Cream Cracker	40g	129.60	3.03	20.61	4.32	6.00	0.66	12.00	0.33	0.00	0.00
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Banana prata	40g	35.60	0.44	9.14	0.13	2.00	0.10	10.80	0.06	3.00	3.48
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		309.20	9.91	44.79	10.95	234.06	0.82	42.80	1.19	59.00	3.48

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme indicação do fabricante. Bater no liquidificador a banana com o leite gelado e reserve. Servir a vitamina de banana e 5 biscoitos

DISCUSSÃO.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BATATA DOCE + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Batata Doce	100g	105.00	1.66	24.30	0.30	21.00	0.56	10.00	0.27	1705.00	17.10
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		265.76	8.69	41.97	7.27	251.34	0.94	36.60	1.09	1761.00	17.10

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar a batata doce, colocar para cozinhar. Preparar o café como de costume e misturar ao leite e servir.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ BRANCO + FEIJÃO + OVOS MEXIDOS E SALADA DE REPOLHO E CENOURA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Ovo de Galinha	90g	139.50	11.32	1.00	9.54	45.00	1.00	9.00	1.00	151.20	0.00
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		539.90	27.28	70.26	16.65	185.11	7.90	30.38	3.23	728.36	11.82

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Higienize a cenoura, o repolho, tomate e cheiro verde. Picar o repolho, tomate e o tempero verde, a cenoura rale. Colocar ovo na panela e o sal, tomate e o cheiro verde, mexer ate cozinhar. Servir o ovo juntamente com o arroz, o feijão e a salada de repolho com cenoura

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



LANCHE DA TARDE

SALADA DE FRUTAS + LEITE EM PÓ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Mamão	40g	15.15	0.24	3.48	0.03	7.50	0.06	5.10	0.03	11.10	23.55
Maçã	50g	26.00	0.13	6.91	0.09	3.00	0.06	2.50	0.02	2.40	0.45
Abacaxi	50g	24.00	0.45	6.15	0.05	4.00	0.15	9.00	0.05	0.00	17.30
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
TOTAL		292.15	8.37	51.48	6.95	246.68	0.71	65.80	1.05	85.70	62.90

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar as frutas. Porcionar e servir.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BOLO DE FUBÁ + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Fubá	60g	217.20	4.88	46.14	2.16	3.60	2.08	76.20	1.10	28.20	0.00
Ovo de Galinha	5g	7.15	0.65	0.08	0.44	2.10	0.08	0.65	0.05	3.95	0.00
Farinha de Trigo	40g	163.20	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	50 g	240.00	12.80	18.00	13.00	446.00	0.12	40.00	1.50	112.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
TOTAL		713.76	22.25	98.60	21.55	462.16	2.94	133.99	2.94	144.15	0.00

Modo de Preparo:

Misturar no liquidificador, óleo, trigo, fubá, açúcar e o ovo. Misturar o fermento na massa batida. Preparar o café com leite como de costume.
Sirva 1 fatia de bolo e 1 caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + FRANGO XADREZ + SALADA DE REPOLHO

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Vagem	15g	5.00	0.30	1.00	0.00	7.10	0.10	2.00	0.00	4.10	0.10
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		577.40	36.26	70.26	14.05	155.46	7.55	23.93	2.83	599.26	12.67

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Para o preparo do frango, corte-o em cubos, doure a cebola, o alho, colorau, tomate, cenoura e vagem em seguida refogue. Porcione tudo e sirva com a salada de repolho picado.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BOLACHA DOCE + BANANA PRATA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Bolacha Doce	80g	360.32	1.28	50.88	16.84	5.60	0.18	2.88	12.00	98.72	0.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	7g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		506.62	2.75	86.26	17.12	17.70	0.68	39.28	12.23	474.92	421.60

Modo de Preparo:

Preparar o suco como de costume. Porcionar o suco e servir com 4 a 5 bolachas e 1 banana.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

ROSQUINHA DE LEITE + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Rosquinha de Leite	80g	250.00	6.80	44.00	5.20	1.20	0.06	0.04	1.18	0.00	0.34
Leite em pó	50 g	240.00	12.80	18.00	13.00	446.00	0.12	40.00	1.50	112.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		530.76	20.19	70.63	18.67	451.54	0.50	46.64	2.70	112.00	0.34

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme orientação da embalagem. Preparar o café como de costume. Sirva 1 caneca de café com leite e 4 a 5 rosquinhas.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

ALMOÇO

MACARRÃO AO SUGO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + CHUCHU + CENOURA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	120g	435.96	12.00	93.48	1.56	20.40	1.08	33.60	0.96	0.00	0.00

Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne Moída	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Tomate Picado	30g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Chuchu	15g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		924.26	52.22	136.71	18.59	153.27	9.44	64.36	9.45	577.56	9.68

Modo de Preparo:

Em uma panela, cozinhar o macarrão em água fervente até que fique no ponto ao dente. Escorrer. Para o tempero, dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o tomate picado e os demais temperos. Misturar o molho de tomate ao macarrão. Preparar o feijão como de costume. Em uma panela coloque o óleo, refogue o alho, cebola, tomate e a carne moída e deixe cozinhar, acrescentar o chuchu e cenoura e deixar terminar de cozinhar. Porcione o macarrão e a carne moída com chuchu e cenoura e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA DA TERRA + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Biscoito Cream Cracker	40g	129.60	3.03	20.61	4.32	6.00	0.66	12.00	0.33	0.00	0.00
Banana da Terra	100g	100.00	1.10	26.00	0.15	3.20	0.20	15.00	0.15	0.00	14.00

Leite em pó	25g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		390.36	11.16	64.28	11.44	239.54	1.24	53.60	1.30	56.00	14.00

Modo de Preparo:

Higienizar e cozinhar a banana da terra porcione e sirva com 5 biscoitos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ
PÃO CASEIRO + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Farinha de Trigo	50g	176.10	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Ovo de Galinha	4,3 g	5.95	0.56	0.07	0.38	1.80	0.56	0.07	0.05	3.40	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Fermento Biológico	1,4 g	1.26	0.24	0.11	0.02	0.25	0.04	0.53	0.15	0.00	0.00
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

TOTAL	389.07	11.16	43.38	12.85	238.51	1.32	37.74	1.29	59.40	0.00
--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Modo de Preparo:

Misturar o fermento na água morna. Levar ao liquidificador o açúcar, o óleo, o sal, o ovo e a água com o fermento. Bater por alguns minutos. Colocar em uma bacia grande esta mistura e acrescentar o trigo aos poucos, misturando com as mãos (a quantidade de trigo suficiente se dá quando a massa não grudar em suas mãos). Deixar crescer por 1 hora. Dividir a massa em partes e enrolar os pães. Deixar crescer novamente por 40 minutos. Levar para assar por mais ou menos 30 minutos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas. Corte o pão em fatias e sirva com uma caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EM CUBOS + SALADA DE ALFACE COM TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Alface	20g	2.13	0.27	0.34	0.03	7.59	0.08	2.60	0.04	0.00	3.11
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07

Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		557.77	35.66	65.92	14.00	137.65	7.28	16.03	2.77	31.06	9.15

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Descongele e higienize o frango conforme o manual de boas praticas orienta, faça o corte do frango em cubos. Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente o coloral e coloque o frango para cozinhar. Misture o tomate picado e o tempero verde. Higienizar o tomate e a alface, cortar. Porcione tudo e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

AIPIM + MAÇÃ + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Aipim	100g	125.00	0.60	30.10	0.30	19.00	0.10	27.00	0.20	0.00	11.10
Maçã	100g	52.00	0.20	13.82	0.20	6.00	0.12	5.00	0.04	4.80	0.90
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		216.30	1.16	53.40	0.50	30.92	0.34	39.20	0.32	364.80	412.00

Modo de Preparo:

Higienize o aipim e a maçã. Cozinhe o aipim. Prepare o suco como de costume. Porcione e sirva.

Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		451.79	21.01	67.07	13.36	82.13	3.75	53.02	1.90	398.86	406.49

Modo de Preparo: Prepare o refogado de frango, desfie e reserve. Pré-aqueça o forno à temperatura aproximada de 200oC por 15 minutos. Unte e enfarinhe o tabuleiro. Misture e bata no liquidificador o arroz cozido, ovos, leite, óleo, farinha de trigo e o pó royal por aproximadamente 10 minutos. Coloque a mistura do liquidificador no tabuleiro e recheie com o frango desfiado. Assar por aproximadamente 30 minutos. Prepare o suco e sirva-o junto a 1 fatia de bolo salgado.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA + SALADA DE ALFACE COM TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne em Cubos	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Alface	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Tomate Picado	20g	2.13	0.27	0.34	0.03	7.59	0.08	2.60	0.04	0.00	3.11
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		628.31	43.01	72.23	18.24	152.10	9.84	44.98	8.94	577.16	12.67

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Higienize a cenoura, batata e couve, conforme o Manual de Boas Práticas. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, colorífico, cebola, tomate, posteriormente adicione a carne para cozinhar, após alguns minutos adicione a batata e a cenoura para cozinhar. Corte o restante do tomate e a couve, tempere. Sirva o arroz, feijão, carne com batata e cenoura e a salada de couve com tomate.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO MAISENA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Biscoito Maisena	30g	126.00	2.60	22.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		165.30	2.96	31.48	3.20	5.92	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00

Modo de Preparo:

Prepare o suco como de costume. Sirva 5 unidades de biscoito maisena e 1 caneca de suco.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BISCOITO DE MAISENA + BANANA PRATA + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Biscoito Maisena	30g	126.00	2.60	22.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		393.76	10.74	65.57	10.45	236.52	0.76	55.80	0.97	72.20	21.60

Modo de Preparo:

Higienizar a banana prata. Preparar o leite e o café como de costume. Servir 1 copo de leite com café, 5 unidades de biscoito maisena e 1 banana.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ BRANCO + FEIJÃO + CARNE BOVINA + VINAGRETE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne em cubos	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		597.64	42.01	65.58	18.13	134.81	9.55	33.88	8.79	14.66	5.29

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Higienizar o tomate, cebola e cebolinha e picar. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, colorífico, cebola, cebolinha, tomate, posteriormente adicione a carne para cozinhar. Prepare o vinagrete como de costume. Sirva o arroz, feijão, carne e o vinagrete.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

POLPA DE AÇAÍ + BANANA + MAÇÃ + AVEIA + LEITE EM PÓ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Aveia	10g	39.38	1.39	6.66	0.85	4.78	0.44	11.86	0.26	0.00	0.13
Mel	2ml	8.87	0.00	2.41	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Polpa de Açaí	50g	17.50	0.50	0.75	1.25	5.50	0.25	0.00	0.00	36.75	0.00
Maçã	50g	32.00	0.10	7.80	0.20	3.50	0.00	7.60	0.00	3.50	1.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
TOTAL		324.75	9.54	52.56	9.08	246.25	1.13	68.66	1.21	112.45	22.75

Modo de Preparo:

Bater a Polpa de açaí com 1/2 banana. Acrescentar no copo 150 ml de açaí + banana e maçã picada com aveia e o leite em pó.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BOLO DE CENOURA + CAFÉ COM LEITE + MAÇÃ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Cenoura Ralada	25g	5.67	0.20	1.16	0.03	3.45	0.03	1.65	0.03	135.00	0.77
Ovo de Galinha	5g	7.15	0.65	0.08	0.44	2.10	0.08	0.65	0.05	3.95	0.00
Farinha de Trigo	30g	122.40	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Açúcar	4g	16.00	0.00	4.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Maçã	100g	78.00	0.39	20.72	0.26	9.00	0.18	7.50	0.06	0.00	6.90
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		435.43	11.60	69.38	13.18	251.05	1.01	46.94	1.23	194.95	7.67

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, bata as cenouras, ovos e óleo. Despeja a mistura em um recipiente e misture o açúcar, farinha de trigo peneirada com o fermento, coloque em uma forma e leve pra assar por 40 minutos. Prepare o leite e o café como de costume. Desenforme o bolo e sirva com 1 copo de leite com café.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + COXA E SOBRECOXA + INHAME + BETERRABA RALADA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Coxa e Sobrecoxa	120g	215.00	28.50	0.10	3.00	8.30	1.20	13.90	2.60	6.00	0.20
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Beterraba Ralada	15g	7.00	0.30	1.65	0.00	2.15	0.05	3.25	0.10	0.25	0.45
Inhame	50g	59.00	0.77	13.95	0.09	8.40	0.27	10.50	0.12	0.20	8.55
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		664.68	44.98	81.28	10.11	140.87	8.17	40.61	4.95	19.51	14.42

Modo de Preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume. À parte, higienize o inhame e a beterraba conforme o Manual de Boas Práticas. Corte o inhame em cubos e rale a beterraba. Corte e Higienize o frango de acordo com o manual de boas práticas. Em uma panela, coloque o óleo, sal, alho, cebola e colorífico, tomate picado e deixe refogar, adicionar ao refogado o frango e deixar cozinhar, após adicione o inhame ao cozimento do frango.

Porcione o arroz, feijão, coxa e sobrecoxa com inhame e a salada de beterraba e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

MAÇÃ + VITAMINA DE BANANA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Maçã	100g	52.00	0.20	13.82	0.20	6.00	0.12	5.00	0.04	4.80	0.90
Banana prata	40g	35.60	0.44	9.14	0.13	2.00	0.10	10.80	0.06	3.00	3.48
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		231.60	7.08	38.00	6.83	234.06	0.28	35.80	0.90	63.80	4.38

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme indicação do fabricante. Bater no liquidificador a banana com o leite gelado e reserve. Higienizar a maçã. Servir a vitamina de banana e 1 maçã.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

PÃO DE QUEIJO + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
-----------	------------	------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	--------

Queijo Parmesão	2,5g	9.80	0.90	0.08	0.65	29.58	0.02	1.09	0.07	3.73	0.00
Polvilho Azedo	22,5g	77.00	0.11	18.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polvilho Doce	22,5g	79.03	0.10	19.52	0.00	6.17	0.11	0.92	0.00	0.00	0.00
Batata Inglesa	150g	129.00	3.16	25.15	0.19	14.80	0.57	30.00	0.50	0.00	11.10
Óleo de soja	1ml	8.84	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	1g	0.40	0.00	0.10	0.00	0.56	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		464.83	11.30	81.22	8.81	281.45	1.08	58.62	1.39	59.73	11.20

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno à temperatura aproximada de 200oC por 15 minutos. Higienize e descasque a batata e corte em pedaços médios. Colocar para cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até ficar macio. Escorra a água, faça um pure com as batatas. Acrescente os polvilhos, óleo, sal e misture com a mão. Acrescentar o queijo parmesão e misturar ate formar uma massa lisa. Se necessário acrescentar um pouco da água do cozimento. Enrole a massa em bolinhas e coloque em uma assadeira e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou leve para o congelador (prazo de validade 20 dias). À parte, prepare o café com leite como de costume. Desenforme o pão de queijo. Sirva 01 caneca de leite com café e

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM CHUCHU E CENOURA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	120g	435.98	12.00	93.48	1.56	20.40	1.08	33.60	0.96	0.00	0.00
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne em Cubos	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00

Chuchu	15g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		924.32	52.24	136.71	18.58	153.48	9.44	64.44	9.45	577.56	9.61

Modo de Preparo:

Em um panela, cozinhe o macarrão; quando estiver ao dente escorra a água e tempere com alho refogado em óleo. Cozinhe o feijão como de costume. Em uma panela, pique e refogue parte do alho e da cebola em óleo, acrescente a carne moída e deixe cozinhar. Higienize, pique e cozinhe a cenoura e o chuchu. Porcione tudo e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO MAISENA + BANANA PRATA + MAMÃO

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Biscoito de Maisena	30g	126.00	2.60	22.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Mamão	100g	50.50	0.80	11.60	0.10	25.00	0.20	17.00	0.10	37.00	78.50

TOTAL	283.50	4.51	59.50	3.58	31.18	0.58	46.20	0.25	53.20	100.10
--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Modo de Preparo:

Higienizar a banana prata e o mamão porcione e sirva com 5 unidades de biscoito maisena.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

PÃO CASEIRO + LEITE COM CAFÉ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Farinha de Trigo	50g	176.10	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Ovo de Galinha	4,3 g	5.95	0.56	0.07	0.38	1.80	0.56	0.07	0.05	3.40	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Fermento Biológico	1,4 g	1.26	0.24	0.11	0.02	0.25	0.04	0.53	0.15	0.00	0.00
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		389.07	11.16	43.38	12.85	238.51	1.32	37.74	1.29	59.40	0.00

Modo de Preparo:

Misturar o fermento na água morna. Levar ao liquidificador o açúcar, o óleo, o sal, o ovo e a água com o fermento. Bater por alguns minutos. Colocar em uma bacia grande esta mistura e acrescentar o trigo aos poucos, misturando com as mãos (a quantidade de trigo suficiente se dá quando a massa não grudar em suas mãos). Deixar crescer por 1 hora. Dividir a massa em partes e enrolar os pães. Deixar crescer novamente por 40 minutos. Levar para assar por mais ou menos 30 minutos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas. Corte o pão em fatias e sirva com uma caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444

PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**ALMOÇO****ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ACEBOLADO + ALFACE + TOMATE**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Alface	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		559.88	35.58	66.51	14.03	131.27	7.29	15.71	2.75	43.52	9.79

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Higienizar o tomate e a couve, cortar. Descongele e higienize o frango conforme o manual de boas praticas orienta, faça o corte do frango em bifés. Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente o coloral e coloque o frango para cozinhar. Misture uma parte do tomate picado e o tempero verde. Porcione tudo e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO CREAM CRACKER + MELÃO + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Biscoito Cream Cracker	40g	129.60	3.03	20.61	4.32	6.00	0.66	12.00	0.33	0.00	0.00
Melão	100g	34.00	0.80	8.00	0.20	9.00	0.20	12.00	0.20	0.00	36.70
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		202.90	4.19	38.09	4.52	20.92	0.98	31.20	0.61	360.00	436.70

Modo de Preparo:

Higienizar o melão e porcionar. Preparar suco de polpa como de costume e servir com 5 biscoitos cream cracker.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

SANDUÍCHE DE FRANGO + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Pão de Hambúrgue	70g	195.30	6.65	34.62	3.03	96.60	2.32	14.70	0.46	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Batata Palha	10g	9.30	0.20	1.00	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		490.18	27.98	51.82	15.61	118.95	3.68	29.63	1.24	391.06	406.93

Modo de Preparo:

Refogue o frango com os temperos e adicione a batata picada em pedaços pequenos. Deixe Cozinhar. Prepare o suco como de costume. Corte o pão de hambúrgue ao meio e adicione o peito de frango cozido e 1 colher de batata palha . Servir 1 sanduiche com 1 copo de suco.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO**ARROZ + FEIJÃO + OVOS MEXIDOS COM CENOURA E TEMPERO VERDE+ SALADA DE REPOLHO**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Ovo de Galinha	90g	139.50	11.32	1.00	9.54	45.00	1.00	9.00	1.00	151.20	0.00
Cenoura	15g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Repolho	20g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		538.50	27.28	69.67	16.65	184.51	7.84	28.18	3.23	728.36	11.82

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Higienize a cenoura, o repolho, tomate e cheiro verde. Picar o repolho, tomate e o tempero verde, a cenoura rale. Colocar ovo na panela e o sal, tomate, cenoura e o cheiro verde, mexer ate cozinhar. Servir o ovo juntamente com o arroz, o feijão e a salada de repolho.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BOLACHA DOCE + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Bolacha Doce	80g	360.32	1.28	50.88	16.84	5.60	0.18	2.88	12.00	98.72	0.00
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	7g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		399.62	1.64	60.36	16.84	11.52	0.30	10.08	12.08	458.72	400.00

Modo de Preparo:

Preparar o suco como de costume. Porcionar o suco e servir com 4 bolachas.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BATATA DOCE + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Batata Doce	100g	105.00	1.66	24.30	0.30	21.00	0.56	10.00	0.27	1705.00	17.10
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		265.76	8.69	41.97	7.27	251.34	0.94	36.60	1.09	1761.00	17.10

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar a batata doce, colocar para cozinhar. Preparar o café como de costume e misturar ao leite e servir.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ BRANCO + FEIJÃO + OVOS COZIDOS + SALADA DE ALFACE COM TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Ovo de Galinha	90g	139.50	11.32	1.00	9.54	45.00	1.00	9.00	1.00	151.20	0.00
Alface	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Óleo de soja	3ml	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		480.46	26.90	67.04	11.60	169.88	7.26	24.18	3.16	176.12	9.40

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Higienize a couve e o tomate e pique. Colocar o ovo para cozinhar. Servir o ovo juntamente com o arroz, o feijão e a salada de couve com tomate.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

SALADA DE FRUTAS + LEITE EM PÓ

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Mamão	40g	15.15	0.24	3.48	0.03	7.50	0.06	5.10	0.03	11.10	23.55
Maçã	50g	26.00	0.13	6.91	0.09	3.00	0.06	2.50	0.02	2.40	0.45
Abacaxi	50g	24.00	0.45	6.15	0.05	4.00	0.15	9.00	0.05	0.00	17.30
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
TOTAL		292.15	8.37	51.48	6.95	246.68	0.71	65.80	1.05	85.70	62.90

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar as frutas. Porcionar e servir.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

BOLO DE FUBÁ + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Fubá	60g	217.20	4.88	46.14	2.16	3.60	2.08	76.20	1.10	28.20	0.00
Ovo de Galinha	5g	7.15	0.65	0.08	0.44	2.10	0.08	0.65	0.05	3.95	0.00
Farinha de Trigo	40g	163.20	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	50 g	240.00	12.80	18.00	13.00	446.00	0.12	40.00	1.50	112.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
TOTAL		713.76	22.25	98.60	21.55	462.16	2.94	133.99	2.94	144.15	0.00

Modo de Preparo:

Misturar no liquidificador, óleo, trigo, fubá, açúcar e o ovo. Misturar o fermento na massa batida. Preparar o café com leite como de costume. Sirva 1 fatia de bolo e 1 caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + FRANGO XADREZ + SALADA DE REPOLHO

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Vagem	15g	5.00	0.30	1.00	0.00	7.10	0.10	2.00	0.00	4.10	0.10
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebola	4g	1.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		577.44	36.28	70.26	14.04	155.67	7.55	24.01	2.83	599.26	12.60

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Para o preparo do frango, corte-o em cubos, doure a cebola, o alho, colorau, tomate, cenoura e vagem em seguida refogue. Porcione tudo e sirva com a salada de repolho picado.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BOLACHA DOCE + BANANA PRATA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Bolacha Doce	80g	360.32	1.28	50.88	16.84	5.60	0.18	2.88	12.00	98.72	0.00
Banana Prata	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	7g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		506.62	2.75	86.26	17.12	17.70	0.68	39.28	12.23	474.92	421.60

Modo de Preparo:

Preparar o suco como de costume. Porcionar o suco e servir com 4 bolachas e 1 banana.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

ROSQUINHA DE LEITE + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Rosquinha de Leite	80g	250.00	6.80	44.00	5.20	1.20	0.06	0.04	1.18	0.00	0.34
Leite em pó	50g	240.00	12.80	18.00	13.00	446.00	0.12	40.00	1.50	112.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		530.76	20.19	70.63	18.67	451.54	0.50	46.64	2.70	112.00	0.34

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme orientação da embalagem. Preparar o café como de costume. Sirva 1 caneca de café com leite e 3 rosquinhas.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

MACARRÃO AO SUGO + FEIJÃO + CARNE BOVINA EM CUBOS + CHUCHU + CENOURA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
-----------	------------	------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------------	-------------

Macarrão Espaguete	120g	435.96	12.00	93.48	1.56	20.40	1.08	33.60	0.96	0.00	0.00
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne Moída	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Tomate Picado	30g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Chuchu	15g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		924.26	52.22	136.71	18.59	153.27	9.44	64.36	9.45	577.56	9.68

Modo de Preparo:

Em uma panela, cozinhar o macarrão em água fervente até que fique no ponto ao dente. Escorrer. Para o tempero, dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o tomate picado e os demais temperos. Misturar o molho de tomate ao macarrão. Preparar o feijão como de costume. Em uma panela coloque o óleo, refogue o alho, cebola, tomate e a carne em cubos e deixe cozinhar, acrescentar o chuchu e cenoura e deixar terminar de cozinhar. Porcione o macarrão e a carne com chuchu e cenoura e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO CREAM CRACKER + BANANA DA TERRA + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Biscoito Cream Cracker	40g	129.60	3.03	20.61	4.32	6.00	0.66	12.00	0.33	0.00	0.00
Banana da Terra	100g	100.00	1.10	26.00	0.15	3.20	0.20	15.00	0.15	0.00	14.00

Leite em pó	25g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		390.36	11.16	64.28	11.44	239.54	1.24	53.60	1.30	56.00	14.00

Modo de Preparo:

Higienizar e cozinhar a banana da terra porcione e sirva com 5 biscoitos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ
PÃO CASEIRO + CAFÉ COM LEITE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
-----------	------------	------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------------	-------------

Farinha de Trigo	50g	176.10	3.33	25.53	0.48	6.12	0.34	10.54	0.27	0.00	0.00
Ovo de Galinha	4,3 g	5.95	0.56	0.07	0.38	1.80	0.56	0.07	0.05	3.40	0.00
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Fermento Biológico	1,4 g	1.26	0.24	0.11	0.02	0.25	0.04	0.53	0.15	0.00	0.00
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Leite em pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
Pó de café	4g	16.76	0.59	2.63	0.47	4.28	0.32	6.60	0.02	0.00	0.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		389.07	11.16	43.38	12.85	238.51	1.32	37.74	1.29	59.40	0.00

Modo de Preparo:

Misturar o fermento na água morna. Levar ao liquidificador o açúcar, o óleo, o sal, o ovo e a água com o fermento. Bater por alguns minutos. Colocar em uma bacia grande esta mistura e acrescentar o trigo aos poucos, misturando com as mãos (a quantidade de trigo suficiente se dá quando a massa não grudar em suas mãos). Deixar crescer por 1 hora. Dividir a massa em partes e enrolar os pães. Deixar crescer novamente por 40 minutos. Levar para assar por mais ou menos 30 minutos. À parte, café com leite como de costume, porcione em canecas. Corte o pão em fatias e sirva com uma caneca de café com leite.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EM CUBOS + SALADA DE ALFACE COM TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52

Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Peito de Frango	100g	172.00	20.00	0.00	6.94	8.25	0.55	0.55	0.60	18.00	0.75
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Alface	20g	2.13	0.27	0.34	0.03	7.59	0.08	2.60	0.04	0.00	3.11
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		557.77	35.66	65.92	14.00	137.65	7.28	16.03	2.77	31.06	9.15

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Descongele e higienize o frango conforme o manual de boas praticas orienta, faça o corte do frango em cubos. Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente o coloral e coloque o frango para cozinhar. Misture o tomate picado e o tempero verde. Higienizar o restante do tomate e a alface, cortar. Porcione tudo e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

AIPIM + MAÇÃ + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Aipim	100g	125.00	0.60	30.10	0.30	19.00	0.10	27.00	0.20	0.00	11.10
Maçã	100g	52.00	0.20	13.82	0.20	6.00	0.12	5.00	0.04	4.80	0.90
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

TOTAL	216.30	1.16	53.40	0.50	30.92	0.34	39.20	0.32	364.80	412.00
--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------

Modo de Preparo:

Higienize o aipim e a maçã. Cozinhe o aipim. Prepare o suco como de costume. Porcione e sirva.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA MANHÃ

PÃO DE HOT DOG + OVOS MEXIDOS + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Pão para Hot Dog	50g	140.00	3.30	30.00	0.70	26.00	1.15	11.00	1.35	0.00	0.00
Ovo de Galinha	45g	69.75	5.66	0.50	4.77	22.50	0.54	4.50	0.47	75.60	0.00

Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	6.68	0.13	1.56	0.09	2.40	0.11	0.00	0.00	1.20	0.14
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polpa de Fruta	50g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
Açúcar	4g	18.00	0.00	4.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		294.26	9.57	39.39	10.64	58.49	1.98	21.80	1.90	269.26	204.58

Modo de Preparo:

Preparar o ovo mexido, com cebolinha e tomate. Prepare o suco como de costume. Cortar o pão de hot dog e colocar o ovo no meio. Porcionar e servir.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA+ CHUCHU + BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Arroz Branco	100g	124.70	2.32	25.48	1.18	12.44	1.38	9.02	0.38	0.00	0.52
Feijão Cariquinha	60g	201.90	12.66	37.38	0.72	103.20	4.64	0.76	1.70	0.00	0.00
Carne Moída	100g	214.00	26.62	0.00	11.10	13.00	2.90	21.00	6.66	1.60	0.00
Chuchu	15g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82

Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60	0.07
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		618.86	42.49	70.40	18.17	138.81	9.65	39.28	8.86	15.06	8.89

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Higienize a tomate, batata e o chuchhu, conforme o Manual de Boas Práticas. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, colorífico, cebola, tomate, posteriormente adicione a carne moída para cozinhar, após alguns minutos adicione a batata e a chuchu para cozinhar. Sirva o arroz, feijão, carne com batata e o chuchu.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE DA TARDE

BISCOITO MAISENA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
Biscoito Maisena	30g	126.00	2.60	22.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polpa de Fruta	50g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL		165.30	2.96	31.48	3.20	5.92	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00

Modo de Preparo:

Prepare o suco como de costume. Sirva 5 unidades de biscoito maisena e 1 caneca de suco.

Nutricionistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ENSINO INTEGRAL

JAGUARE
2025

