



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2025

ENSINO FUNDAMENTAL 1 e 2

SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	REFEIÇÃO	ARROZ, PIRÃO, MOQUECA DE POLACA, SALADA DE REPOLHO, CENOURA E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA, INHAME E BATATA	MACARRÃO A BOLONHESA, CHUCHU, CENOURA E BETERRABA, PERA	SANDUICHE DE FRANGO, SUCO DE POLPA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO (OVOS, CARNE, BANANA DA TERRA) VINAGRETE E MELANCIA
SEMANA 2	REFEIÇÃO	POLENTA A BOLONHESA, BANANA	ARROZ COM CENOURA RALADA, FEIJÃO COXA E SOBRECOXA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, CHUCHU, CENOURA E BATATA	CACHORRO QUENTE, SUCO DE POLPA, SALADA DE FRUTAS	POLPA DE AÇAÍ COM BANANA, MAÇÃ, AVEIA E LEITE EM PÓ
SEMANA 3	REFEIÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, CUBOS, ALFACE E TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, COXA E SOBRECOXA, INHAME E BATATA	MACARRÃO A BOLONHESA, CHUCHU, CENOURA E BETERRABA, MELANCIA	SANDUICHE DE FRANGO, SUCO DE POLPA, MELÃO	CANJIQUINHA COM CARNE MOIDA E CHUCHU E CENOURA
SEMANA 4	REFEIÇÃO	POLENTA A BOLONHESA, BANANA	PÃO CASEIRO, BEBIDA LÁCTEA, MAMÃO	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, CHUCHU, CENOURA E BATATA	CACHORRO QUENTE, SUCO DE POLPA, PERA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS, ALFACE E TOMATE

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES: MATUTINO: LANCHE: 9:30 - 9:50 hr; VESPERTINO: LANCHE: 15:00-15:20 hr

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**

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

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>
Arroz Branco	75g	93.52	1.74	19.11	0.98	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Filé de Polaca	100g	117.00	24.16	0.00	1.54	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	6.30	0.30	0.15	0.10	1.50	0.13	3.15	0.03	19.50	5.55
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.07	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.08	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	0.10	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Óleo de soja	3ml	45.00	0.00	0.00	6.00	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	1.04	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
<b>TOTAL</b>		<b>376.71</b>	<b>27.43</b>	<b>46.70</b>	<b>9.98</b>	<b>68.76</b>	<b>2.56</b>	<b>86.64</b>	<b>1.13</b>	<b>597.20</b>	<b>14.69</b>

**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

### **ARROZ BRANCO + FEIJÃO + COXA E SOBRECOXA + INHAME + BATATA**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	75g	93.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.78	77.40	3.47	0.56	1.27	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	
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
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	1.04	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	0.05	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	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAL</b>		<b>593.22</b>	<b>41.27</b>	<b>67.91</b>	<b>11.93</b>	<b>111.41</b>	<b>6.66</b>	<b>38.90</b>	<b>4.33</b>	<b>19.26</b>	<b>15.12</b>

#### Modo de Preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume. À parte, higienize o inhame e a batata conforme o Manual de Boas Práticas. Corte o inhame e a batata em cubos. 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 e a batata ao cozimento do frango. Porcione o arroz, feijão, coxa e sobrecoxa com inhame e batata 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



### **MACARRÃO À BOLONHESA + CENOURA + CHUCHU + BETERRABA + PERA**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
Macarrão Espaguete	90g	326.97	9.00	70.11	1.17	15.30	0.81	25.20	0.72	0.00	0.00
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Chuchu	20	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
Beterraba	15g	7.00	0.30	1.65	0.00	2.15	0.05	3.25	0.10	0.25	0.45
Tomate	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
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
Pera	100g	54.00	0.40	14.00	0.20	8.50	0.20	6.00	0.10	0.00	2.60
<b>TOTAL</b>		<b>620.87</b>	<b>30.60</b>	<b>91.61</b>	<b>14.90</b>	<b>52.37</b>	<b>4.05</b>	<b>59.20</b>	<b>6.04</b>	<b>577.41</b>	<b>12.73</b>

#### **Modo de Preparo:**

Cozinhar o macarrão na água com sal e escorrer. Reservar. Dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o colorífico, os temperos e refogar a carne moída para formar um molho. Higienizar o chuchu e cenoura e cozinhar com água e sal. Higienizar a beterraba e ralar. Porcione o macarrão, com molho em cima, e os legumes cozidos, a salada ralada ao lado e sirva. Higienize a pera, pique 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** **SANDUÍCHE DE FRANGO + SUCO DE POLPA + MELÃO**

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 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	75g	129.00	15.67	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
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Batata Palha	10g	9.30	0.20	1.00	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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	10g	40.00	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	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
<b>TOTAL</b>		<b>497.14</b>	<b>24.43</b>	<b>63.82</b>	<b>15.82</b>	<b>127.78</b>	<b>3.88</b>	<b>41.55</b>	<b>1.44</b>	<b>391.06</b>	<b>443.70</b>

**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. Higienize e corte o melão. 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 e o melão.

**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**  
**ARROZ BRANCO + FEIJÃO TROPEIRO + VINAGRETE + MELANCIA**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
Arroz Branco	75g	93.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.54	77.40	3.47	0.56	1.27	0.00	0.00
Carne em Cubos	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	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	30g	6.30	0.30	0.15	0.10	1.50	0.13	3.15	0.03	19.50	5.55
Vinagre	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00	0.00
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	0.04	1.20	0.50	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
Melancia	200g	58.00	1.40	13.00	0.10	16.10	0.40	16.10	0.20	122.00	9.90
		<b>705.15</b>	<b>37.70</b>	<b>94.56</b>	<b>17.83</b>	<b>146.08</b>	<b>8.62</b>	<b>66.97</b>	<b>7.17</b>	<b>215.00</b>	<b>20.87</b>

**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. Pique a melancia 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

**POLENTA A BOLONHESA + BANANA**

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	50g	181.00	4.06	38.40	1.80	3.00	1.74	63.50	0.92	23.50	0.00
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Tomate Picado	30g	6.30	0.30	0.15	0.10	1.50	0.13	3.15	0.03	19.50	5.55
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
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	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	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
<b>TOTAL</b>		<b>505.70</b>	<b>28.95</b>	<b>66.11</b>	<b>16.30</b>	<b>25.04</b>	<b>5.72</b>	<b>115.20</b>	<b>6.12</b>	<b>60.40</b>	<b>28.63</b>

**Modo de Preparo:**

Doure a cebola e acrescente o alho, colorau e tomate, em seguida adicione a carne e prepare o molho. Prepare a polenta como de costume. Higienize a banana. Servir a polenta com a carne moída, e de sobremesa a 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

**ARROZ BRANCO COM CENOURA RALADA + FEIJÃO + COXA E SOBRECOXA**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	75g	94.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Cenoura	15g	11.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.54	77.40	3.47	0.56	1.27	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	
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
Vinagre	2,5ml	2,5ml	1.40	0.00	0.59	0.00	0.60	0.06	2.20	0.00	0.00
Colorífico	1g	4.34	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
<b>TOTAL</b>		<b>530.36</b>	<b>41.95</b>	<b>52.27</b>	<b>10.19</b>	<b>109.51</b>	<b>7.08</b>	<b>28.96</b>	<b>6.42</b>	<b>581.56</b>	<b>7.88</b>

**Modo de Preparo:**

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Higienize e rale a cenoura. Quando o arroz estiver pronto, misture a cenoura nele. 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. Porcione tudo e sirva.

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





## MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO + CHUCHU + CENOURA + BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	90g	326.97	9.00	70.11	1.17	15.30	0.81	25.20	0.72	0.00	0.00
Peito de Frango	75g	129.00	15.67	0.00	6.94	8.25	0.55	18.75	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
Chuchu	20g	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
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
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
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
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
<b>TOTAL</b>		<b>546.97</b>	<b>25.95</b>	<b>80.55</b>	<b>13.34</b>	<b>42.42</b>	<b>2.30</b>	<b>59.15</b>	<b>1.50</b>	<b>593.96</b>	<b>11.91</b>

### Modo de Preparo:

Em uma panela, refogar o alho e a cebola, acrescentar o colorau e o frango. Deixar cozinhar. Cortar o frango em pedaços pequenos ou desfiar. Mistura-lo ao caldo do cozimento e acrescentar o tomate e os demais temperos. Levar à fervura. Cozinhar o macarrão em água fervente. Escorrer e reservar. Higienize a cenoura, chuchu e batata, pique e cozinhe. Sirva o macarrão com o molho por cima e os legumes ao lado.

**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

## CACHORRO QUENTE + SUCO DE POLPA + SALADA DE FRUTAS

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
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
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	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	0.05	1.20	0.05	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
Polpa de Fruta	50 g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	10g	40.00	0.00	10.00	0.00	0.10	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	40g	16.06	0.18	4.17	0.04	8.96	0.08	4.00	0.02	11.36	32.88
Maçã	50g	35.00	1.00	1.50	2.50	11.00	0.50	0.00	0.00	73.50	0.00
Abacaxi	50g	24.16	0.43	6.16	0.06	11.21	0.13	6.00	0.05	2.83	17.31
Leite em Pó	25 g	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00	120.00	6.44	9.04	6.50	226.00
<b>TOTAL</b>		<b>715.06</b>	<b>33.19</b>	<b>92.97</b>	<b>23.54</b>	<b>311.23</b>	<b>124.71</b>	<b>82.69</b>	<b>15.73</b>	<b>484.65</b>	<b>702.56</b>

**Modo de Preparo:**

Picar e refogar o alho e a cebola em óleo, acrescentar a carne moída e deixar refogar por aproximadamente 20 minutos, mexendo sempre para saltar. Acrescentar o tomate, os demais temperos e o sal. Preparar o suco como de costume. Higienizar e cortar as frutas para compor a salada. Cortar o pão, rechear e servir junto com 1 caneca de suco e a salada de fruta.

**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

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

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
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	35.00	1.00	1.50	2.50	11.00	0.50	0.00	0.00	73.50	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
<b>TOTAL</b>		<b>342.25</b>	<b>10.04</b>	<b>53.31</b>	<b>10.33</b>	<b>251.75</b>	<b>1.38</b>	<b>68.66</b>	<b>1.21</b>	<b>149.20</b>	<b>22.75</b>

**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

**ARROZ BRANCO + FEIJÃO + CARNE EM CUBOS + ALFACE + TOMATE + MAÇÃ**

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	75g	93.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.54	77.40	3.47	0.56	1.27	0.00	0.00
Carne em Cubos	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Alface	20g	2.13	0.27	0.34	0.03	7.59	0.08	2.60	0.04	0.00	3.11
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
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
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
Maçã	100g	78.00	0.39	20.72	0.26	9.00	0.18	7.50	0.06	0.00	6.90
<b>TOTAL</b>		<b>544.01</b>	<b>32.26</b>	<b>71.51</b>	<b>15.16</b>	<b>119.84</b>	<b>7.62</b>	<b>38.47</b>	<b>6.65</b>	<b>14.26</b>	<b>15.17</b>

**Modo de Preparo:**

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, colorífico, cebola, tomate, posteriormente adicione a carne para cozinhar. Higienize e corte o alface e tomate, tempere. Sirva o arroz, feijão, carne e a salada de alface com tomate. Higienize a maçã 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

**ARROZ BRANCO + FEIJÃO + COXA E SOBRECOXA + INHAME + BATATA**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	75g	93.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.54	77.40	3.47	0.56	1.27	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	
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
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
<b>TOTAL</b>		<b>593.22</b>	<b>41.27</b>	<b>67.91</b>	<b>9.65</b>	<b>111.41</b>	<b>6.66</b>	<b>38.90</b>	<b>4.33</b>	<b>19.26</b>	<b>15.12</b>

**Modo de Preparo:**

Preparar o arroz e o feijão como de costume. À parte, higienize o inhame e a batata conforme o Manual de Boas Práticas. Corte o inhame e a batata em cubos. 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 e a batata ao cozimento do frango. Porcione o arroz, feijão, coxa e sobrecoxa com inhame e batata e sirva. Acrescentar a batata cortada em cubos, conferir o sal. Porcionar e



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**MACARRÃO À BOLONHESA + CENOURA + CHUCHU + BETERRABA + MELANCIA**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	90g	326.97	9.00	70.11	1.17	15.30	0.81	25.20	0.72	0.00	0.00
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Chuchu	20	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
Beterraba	15g	7.00	0.30	1.65	0.00	2.15	0.05	3.25	0.10	0.25	0.45
Tomate	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
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
Melancia	200g	58.00	1.40	13.00	0.10	16.10	0.40	16.10	0.20	122.00	9.90
<b>TOTAL</b>		<b>624.87</b>	<b>31.60</b>	<b>90.61</b>	<b>14.80</b>	<b>59.97</b>	<b>4.25</b>	<b>69.30</b>	<b>6.14</b>	<b>699.41</b>	<b>20.03</b>

**Modo de Preparo:**

Cozinhar o macarrão na água com sal e escorrer. Reservar. Dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o colorífico, os temperos e refogar a carne moída para formar um molho. Higienizar o chuchu e cenoura e cozinhar com água e sal. Higienizar a beterraba e ralar. Porcione o macarrão, com molho em cima, e os legumes cozidos, a salada ralada ao lado e sirva. Higienize a melancia, pique 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



### **SANDUÍCHE DE FRANGO + SUCO DE POLPA + MELÃO**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
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	75g	129.00	15.67	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
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Batata Palha	10g	9.30	0.20	1.00	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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	10g	40.00	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	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
<b>TOTAL</b>		<b>497.14</b>	<b>24.43</b>	<b>63.82</b>	<b>15.82</b>	<b>127.78</b>	<b>3.88</b>	<b>41.55</b>	<b>1.44</b>	<b>391.06</b>	<b>443.70</b>

#### **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. Higienize e corte o melão. 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 e o melão.

---

**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**



## **CANJIQUINHA + CARNE MOÍDA + CHUCHU + CENOURA**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
Canjiquinha	50g	79.80	0.62	70.11	1.10	1.72	0.37	3.46	0.06	0.00	0.00
Carne Moída	75g	170.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	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	20g	4.02	0.14	0.82	0.02	2.40	0.04	1.40	0.02	0.40	2.12
Cenoura	15g	13.34	0.39	2.31	0.06	8.10	0.15	4.50	0.06	562.50	2.79
Cebola	4g	2.56	0.07	0.35	0.00	0.56	0.01	0.48	0.01	0.00	0.19
Alho	2g	3.98	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	2.40	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
<b>TOTAL</b>		<b>329.14</b>	<b>21.54</b>	<b>76.55</b>	<b>14.62</b>	<b>28.95</b>	<b>3.42</b>	<b>30.49</b>	<b>5.18</b>	<b>577.16</b>	<b>9.61</b>

### **Modo de Preparo:**

Doure a cebola e acrescente o alho, colorau e tomate, em seguida adicione a carne, higienize e corte o chuchu e a cenoura, adicione ao cozimento. Prepare a canjiquinha como de costume. Porcione e sirva.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**ENSINO FUNDAMENTAL**

**JAGUARE**  
**2025**



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**POLENTA A BOLONHESA + BANANA**

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	50g	181.00	4.06	38.40	1.80	3.00	1.74	63.50	0.92	23.50	0.00
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Tomate Picado	30g	6.30	0.30	0.15	0.10	1.50	0.13	3.15	0.03	19.50	5.55
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
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	1g	3.34	0.06	0.78	0.04	1.20	0.50	0.00	0.00	0.60
Sal	1,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	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
<b>TOTAL</b>		<b>505.70</b>	<b>28.95</b>	<b>66.11</b>	<b>16.30</b>	<b>25.04</b>	<b>5.72</b>	<b>115.20</b>	<b>6.12</b>	<b>60.40</b>	<b>28.63</b>

**Modo de Preparo:**

Doure a cebola e acrescente o alho, colorau e tomate, em seguida adicione a carne e prepare o molho. Prepare a polenta como de costume.  
Higienize a banana. Servir a polenta com a carne moída, e de sobremesa a banana.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**PÃO CASEIRO + BEBIDA LÁCTEA + MAMÃO**

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	5.00	0.40	0.10	0.40	1.90	0.10	0.00	0.00	4.90	0.00
Óleo de soja	3ml	27.00	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	0.45	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
Bebida Láctea	150ml	136.60	4.17	27.04	1.72	145.75	0.09	14.30	0.67	15.14	1.33
Mamão	100g	50.50	0.80	11.60	1.10	25.00	0.20	17.00	0.10	37.00	78.50
<b>TOTAL</b>		<b>396.46</b>	<b>8.94</b>	<b>64.38</b>	<b>9.15</b>	<b>179.02</b>	<b>0.77</b>	<b>42.37</b>	<b>1.19</b>	<b>57.04</b>	<b>79.83</b>

**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. Higienize e pique o mamão. Sirva uma fatia de pão, 1 unidade de bebida e láctea 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



### **MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO + CHUCHU + CENOURA + BATATA**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>PER CAPITA</b>	<b>KCAL</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>
Macarrão Espaguete	90g	326.97	9.00	70.11	1.17	15.30	0.81	25.20	0.72	0.00	0.00
Peito de Frango	75g	129.00	15.67	0.00	6.94	8.25	0.55	18.75	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
Chuchu	20g	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
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
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
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
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
<b>TOTAL</b>		<b>546.97</b>	<b>25.95</b>	<b>80.55</b>	<b>13.34</b>	<b>42.42</b>	<b>2.30</b>	<b>59.15</b>	<b>1.50</b>	<b>593.96</b>	<b>11.91</b>

#### **Modo de Preparo:**

Em uma panela, refogar o alho e a cebola, acrescentar o colorau e o frango. Deixar cozinhar. Cortar o frango em pedaços pequenos ou desfiar. Mistura-lo ao caldo do cozimento e acrescentar o tomate e os demais temperos. Levar à fervura. Cozinhar o macarrão em água fervente. Escorrer e reservar. Higienize a cenoura, chuchu e batata, pique e cozinhe. Sirva o macarrão com o molho por cima e os legumes ao lado.

---

**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

**CACHORRO QUENTE + SUCO DE POLPA + PERA**

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
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
Carne Moída	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	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	0.05	1.20	0.05	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
Polpa de Fruta	50 g	15.30	0.36	3.48	0.00	5.86	0.12	7.20	0.08	360.00	400.00
Açúcar	10g	40.00	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pera	100g	54.00	0.40	14.00	0.20	8.50	0.20	6.00	0.10	0.00	2.60
<b>TOTAL</b>		<b>466.84</b>	<b>24.43</b>	<b>60.20</b>	<b>14.36</b>	<b>56.38</b>	<b>3.82</b>	<b>43.05</b>	<b>6.57</b>	<b>374.26</b>	<b>407.37</b>

#### Modo de Preparo:

Picar e refogar o alho e a cebola em óleo, acrescentar a carne moída e deixar refogar por aproximadamente 20 minutos, mexendo sempre para soltar. Acrescentar o tomate, os demais temperos e o sal. Preparar o suco como de costume. Higienizar a pera. Cortar o pão, rechear e servir junto com 1 pera 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

**ARROZ BRANCO + FEIJÃO + CARNE BOVINA EM CUBOS + 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	75g	93.52	1.74	19.11	0.88	9.33	1.03	6.76	0.24	0.00	0.39
Feijão Cariquinha	45g	151.42	9.49	28.03	0.54	77.40	3.47	0.56	1.27	0.00	0.00
Carne em Cubos	75g	160.50	19.96	0.00	8.32	9.75	2.17	15.75	4.99	1.20	0.00
Alface	20g	2.13	0.27	0.34	0.03	7.59	0.08	2.60	0.04	0.00	3.11
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
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
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
<b>TOTAL</b>		<b>466.01</b>	<b>31.87</b>	<b>50.79</b>	<b>14.90</b>	<b>110.84</b>	<b>7.44</b>	<b>30.97</b>	<b>6.59</b>	<b>14.26</b>	<b>8.27</b>

**Modo de Preparo:**

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, colorífico, cebola, tomate, posteriormente adicione a carne para cozinhar. Higienize e corte o alface e tomate, tempere. Sirva o arroz, feijão, carne e a salada de alface com tomate. Porcione tudi e sirva.

---

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