



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2025

PRÉ- ESCOLA					
SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
SEMANA 1	LANCHE	POLPA DE AÇAÍ COM BANANA, MAÇÃ, AVEIA E LEITE EM PÓ	PÃO CASEIRO, SUCO DE POLPA	MELÃO E VITAMINA DE BANANA	PÃO DE BATATA, MELANCIA
	REFEIÇÃO	CANJIQUINHA COM CARNE MOIDA E BATATA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, CENOURA RALADA	MACARRÃO A BOLONHESA, CHUCHU, CENOURA E BETERRABA	ARROZ, PIRÃO, MOQUECA DE POLACA, SALADA DE REPOLHO, CENOURA E TOMATE
SEMANA 2	LANCHE	VITAMINA DE BANANA, AVEIA, MAÇÃ	PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA	MANGA, GOIABA	PÃO DE BATATA, SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	SOPA DE LETRINHAS COM CHUCHU, CENOURA E BATATA DOCE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS CENOURA E VAGEM	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO, SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA
SEMANA 3	LANCHE	POLPA DE AÇAÍ COM BANANA, MAÇÃ, AVEIA E LEITE EM PÓ	PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA	MELÃO E VITAMINA DE BANANA	PÃO DE BATATA, MELANCIA
	REFEIÇÃO	CANJIQUINHA COM CARNE MOIDA E BATATA	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO, CENOURA RALADA	MACARRÃO A BOLONHESA, CHUCHU, CENOURA E BETERRABA	<u>ARROZ + FEIJÃO + OMELETE DE CHUCHU COM TOMATE.</u>
SEMANA 4	LANCHE	VITAMINA DE BANANA, AVEIA, MAÇÃ	PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA	MANGA, GOIABA	PÃO DE BATATA, SUCO DE POLPA
	REFEIÇÃO	SOPA DE LETRINHAS COM CHUCHU, CENOURA E BATATA DOCE	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS CENOURA E VAGEM	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO, SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ, FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES: MATUTINO: LANCHE: 8:00-8:20 hr REFEIÇÃO: 10:30 - 10:50 hr VESPERTINO: LANCHE: 13:30 - 13:50 hr REFEIÇÃO: 16:30 - 16:50 hr
CONSISTÊNCIA DIÁRIA

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

SEXTA-FEIRA

SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ

POLENTA A BOLONHENSE, CENOURA E
BATATA

BANANA DA TERRA, MAMÃO

POLENTA COM FRANGO DESFIADO,
CHUCHU, INHAME

SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ

POLENTA A BOLONHENSE, CENOURA E
BATATA

BANANA DA TERRA, MAMÃO

POLENTA COM FRANGO DESFIADO,
CHUCHU, INHAME

00-16:20 hr

3 CARDÁPIO: NORMAL

N4 21102444



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE

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 (mcg)	Vit. C (mg)
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	20g	79.70	2.78	13.32	1.70	9.60	0.88	23.73	0.52	0.00	0.28
Polpa de Açaí	25g	14.51	0.20	1.55	0.98	8.79	0.25	0.00	0.00	36.75	0.00
Maçã	50g	32.00	0.10	8.29	0.20	1.69	0.00	7.60	0.00	3.50	1.00
Banana Prata	100g	98.25	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
TOTAL		344.46	10.63	58.10	9.66	252.26	1.57	80.53	1.47	112.45	22.88

Modo de Preparo:

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFEIÇÃO

CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA E BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Canjiquinha	40g	25.20	0.40	5.60	0.76	1.20	0.36	2.80	0.44	0.00	0.00
Carne Moída	30g	71.00	7.98	0.00	4.09	3.90	0.86	6.30	2.00	0.80	0.00
Batata	20g	17.20	0.34	4.00	0.00	1.60	0.62	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
Alho	2g	2.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Cebola	4g	2.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Óleo de soja	3ml	26.52	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Colorífico	2g	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
TOTAL		156.30	9.20	13.10	8.03	14.07	2.08	16.20	2.54	14.46	6.32

Modo de Preparo:

Cozinhe a carne moída até amaciar (pode deixar um pouco dura para terminar de cozinhar com a canjiquinha). Doure o alho e a cebola e coloque a canjiquinha para cozinhar na panela. Cubra com água. Deixe cozinhar por 30 minutos, até que o caldo engrosse e a canjiquinha amoleça, sem desmanchar. Misture a carne na canjiquinha. Ajuste o tempero, acrescente a batata e deixe terminar de cozinhar. 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

PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	Menores de 3 anos: sem açúcar									
		KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Ovo de Galinha	10g	13.85	1.30	0.16	0.89	4.20	1.30	0.16	0.11	7.90	0.00
Leite em pó	5,6g	25.60	1.50	3.69	2.60	35.20	0.30	6.20	0.54	25.00	1.20
Óleo de soja	5 ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	0,5g	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
Fermento Quimico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Farinha de Trigo	10g	52.60	1.96	12.50	0.29	3.50	0.34	5.60	0.12	0.00	0.00
Polpa de Fruta	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		244.50	5.87	42.47	9.06	49.08	2.32	41.16	0.92	49.10	22.80

Modo de Preparo:

Unte a forma. Preparar o leite como de costume. Bata os ovos na batedeira até ficar homogêneo, em seguida acrescentar o sal e o óleo e bater bem. Acrescentar o trigo na massa até obter uma massa lisa. Por último acrescentar o fermento e mexer. Coloque metade da massa na forma e acrescente banana cortada, por final coloque o restante da massa por cima. Coloque para assar por média de 40 minutos. Prepare o suco como de costume. 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

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJÃO + FRANGO DESFIADO + CENOURA 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	50g	64.13	1.26	14.03	0.10	1.77	0.69	1.12	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	29.92	2.39	4.07	0.36	7.90	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Peito de Frango	50g	85.43	15.75	0.00	1.60	3.20	0.15	6.90	0.45	0.00	0.00
Tomate Picado	20g	7.06	0.22	0.62	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	4.24
Cenoura	20g	8.82	0.26	1.53	0.00	3.30	0.00	1.90	0.00	1.32	1.02
Cebola	4g	3.52	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	7.98	0.13	0.66	0.01	3.62	0.03	0.50	0.02	0.00	0.62
Colorífico	2g	9.68	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
TOTAL		261.54	20.19	22.82	7.24	23.54	3.40	13.40	1.54	14.98	6.54

Modo de Preparo:

Descongele e higienize o frango de acordo com o manual de Boas Práticas. Descascar, higienizar e ralar a cenoura. Picar e refogar o alho, cebola e tomate em óleo, acrescentar o frango, o sal e deixar refogar até estar cozida, após desfiar. Preparar o arroz e feijão como de costume. 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

MELÃO + 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
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Melão	100g	29.37	0.68	7.53	0.20	2.86	0.23	5.95	0.09	0.00	8.68
Banana prata	40g	39.30	0.51	10.38	0.03	3.02	0.15	10.52	0.06	3.00	8.64
Leite em Pó	25 g	124.00	6.44	9.04	6.50	226.00	0.06	20.00	0.80	56.00	0.00
TOTAL		192.67	7.63	26.95	6.73	231.88	0.44	36.47	0.95	59.00	17.32

Modo de Preparo com açúcar:

Diluir o leite em pó conforme descrição do fabricante, bater no liquidificador com a banana. Higienizar o melão e picar. Sirva uma fatia de melão com um copo de vitamina de 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

REFEIÇÃO
MACARRAO A BOLONHESA + CENOURA + CHUCHU + BETERRABA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	60g	94.80	3.48	18.52	0.56	4.20	0.54	10.80	0.48	0.00	0.00
Carne Moída	30g	64.20	7.98	0.00	3.33	3.90	1.45	6.30	1.99	0.80	0.00
Chuchu	30g	7.80	0.19	1.53	0.04	3.90	0.08	3.60	0.04	0.80	4.24
Cenoura	20g	8.20	0.20	2.00	0.08	6.60	0.20	2.40	0.08	750.00	1.20
Beterraba	30g	13.20	0.60	3.00	0.00	4.80	0.10	6.90	0.20	0.50	0.90
Tomate	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebolinha	5g	1.24	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
Coentro/Salsa	5g	9.29	0.35	0.17	0.80	13.07	1.36	6.55	0.08	0.00	0.68
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	2g	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
TOTAL		259.11	13.38	28.89	10.01	47.84	4.00	40.90	2.94	765.76	13.45

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.

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

PÃO DE BATATA + MELANCIA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Pão de Batata	100 g	137.00	4.10	29.10	0.00	0.20	0.50	0.60	0.80	0.00	0.00
Melancia	200g	60.80	2.61	18.13	0.00	17.20	0.48	20.00	0.26	0.00	11.58
TOTAL		197.80	6.71	47.23	0.00	17.40	0.98	20.60	1.06	0.00	11.58

Modo de Preparo:

higienize a melancia, corte em fatias. Sirva uma fatia de pão e uma de melancia.

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

REFEIÇÃO

ARROZ BRANCO + MOQUECA + PIRÃO + SALADA DE REPOLHO + CENOURA + 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	50g	64.13	1.26	14.03	0.10	1.77	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
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	40g	8.40	0.40	0.20	0.14	2.00	0.18	4.20	0.04	26.00	7.40
Repolho	20g	4.02	0.18	0.78	0.02	9.60	0.04	1.80	0.04	1.60	3.74
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
Coentro/Salsa	2g	3.71	0.01	0.07	0.03	5.23	0.54	2.62	0.03	0.00	0.27
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	2g	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
TOTAL		361.47	27.34	43.46	7.10	74.62	2.50	90.73	1.16	791.80	19.34

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 ate ter a consistencia 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

SALADA DE FRUTA + 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	89.00	1.09	22.87	0.33	5.00	0.38	27.00	0.15	16.20	8.70
Mamão	40g	15.15	0.24	3.48	0.03	7.50	0.06	5.10	0.03	11.10	23.55
Maçã	50g	31.26	0.13	8.29	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		279.41	8.35	49.83	7.00	245.50	0.71	63.60	1.05	85.70	50.00

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar as frutas. Porcionar e acrescentar o leite em pó 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

POLENTA A BOLONHESA + CENOURA + BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Fubá	25g	52.25	2.03	3.25	0.90	1.50	0.87	31.75	0.46	11.75	0.00
Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
Tomate Picado	40g	8.40	0.40	0.20	0.14	2.00	0.18	4.20	0.04	26.00	7.40
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		257.41	17.01	13.27	11.82	32.77	2.94	58.60	4.01	789.75	15.21

Modo de Preparo:

Prepara a polenta como de costume. Dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o colorífico, os temperos e refogar a carne moída para formar um molho. À parte, higienize a batata e a cenoura conforme o Manual de Boas Práticas. Higienize e corte a batata e a cenoura e cozinhe.

Porcione a polenta, o molho por cima e os legumes.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE

VITAMINA DE BANANA + AVEIA + MAÇÃ

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
Maçã	50g	26.00	0.13	6.91	0.09	3.00	0.06	2.50	0.02	2.40	0.45
Açúcar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aveia	20g	79.70	2.78	13.32	1.70	9.60	0.88	23.73	0.52	0.00	0.28
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		356.70	10.46	61.17	8.57	244.84	1.38	75.43	1.49	74.60	22.33

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme o rotulo. Higienizar as frutas. Pegar a banana e bater no liquidificador com o leite e a aveia. Porcionar e servir a vitamina com a maçã.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFEIÇÃO

SOPA DE LETRINHA + CHUCHU + CENOURA + BATATA DOCE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Letrinha	30g	109.00	1.50	23.37	0.39	5.10	0.27	8.40	0.24	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
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Batata Doce	20g	23.60	0.26	5.64	0.00	4.20	0.08	3.40	0.04	0.00	3.30
Proteína de Soja	20g	67.60	10.00	6.00	0.40	16.80	0.80	48.20	0.58	0.20	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
Colorífico	2g	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
TOTAL		283.78	13.06	43.23	6.08	49.28	1.67	71.98	1.03	764.66	16.03

Modo de Preparo:

Higienize a cenoura, a batata doce e o chuchu como descrito no Manual de Boas Práticas. Descascar e picar tudo em cubos. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, até ficar transparente. Acrescente o alho e doure levemente, depois adicione o colorífico. Coloque os legumes picados e o sal, deixe refogar um pouco. Junte a proteína de soja e misture. Cubra tudo com a água e acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

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

PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	Menores de 3 anos: sem açúcar									
		KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Ovo de Galinha	10g	13.85	1.30	0.16	0.89	4.20	1.30	0.16	0.11	7.90	0.00
Leite em pó	5,6g	25.60	1.50	3.69	2.60	35.20	0.30	6.20	0.54	25.00	1.20
Óleo de soja	5 ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	0,5g	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
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	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
Farinha de Trigo	10g	52.60	1.96	12.50	0.29	3.50	0.34	5.60	0.12	0.00	0.00
Polpa de Fruta	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		268.50	5.87	48.47	9.06	49.14	2.32	41.16	0.92	49.10	22.80

Modo de Preparo:

Unte a forma. Preparar o leite como de costume. Bata os ovos na batedeira até ficar homogêneo, em seguida acrescentar o sal e o óleo e bater bem. Acrescentar o trigo na massa até obter uma massa lisa. Por último acrescentar o fermento e mexer. Coloque metade da massa na forma e acrescente banana cortada, por final coloque o restante da massa por cima. Coloque para assar por média de 40 minutos. Prepare o suco como de costume. Porcione tudo e sirva.

onistas responsáveis: Patrícia Alves Azevedo Altoé - CRN4 20021002856, Maely Barbosa Carminati - CRN4 19100073 e Estéfany Ferreira Augusto - CRN4 21



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM CUBOS + CENOURA E VAGEM

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Carne em Cubos	50g	65.35	12.11	0.00	3.95	4.00	1.14	10.00	2.86	1.00	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
Cenoura	20g	3.00	0.10	0.90	0.00	3.30	0.00	1.90	0.00	132.00	0.00
Vagem	20g	5.00	0.30	1.00	0.00	7.10	0.10	2.00	0.00	4.10	0.10
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
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Cebolinha	2g	0.50	0.00	0.07	0.01	1.60	0.01	0.50	0.01	0.00	0.64
Colorífico	2g	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
TOTAL		298.93	20.48	37.49	10.09	81.79	4.56	24.59	3.96	150.76	5.84

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Para o preparo da carne, corte-a em cubos, doure a cebola, o alho, colorau, tomate, cenoura e vagem em seguida refogue-a. 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

MANGA + GOIABA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Manga	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Goiaba	100g	65.00	0.51	17.00	0.27	10.00	0.13	9.00	0.04	389.00	27.70
TOTAL		172.00	1.62	42.90	0.55	16.18	0.51	38.20	0.19	405.20	49.30

Modo de Preparo:

Higienizar as frutas e servir cortadas no prato.

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

REFEIÇÃO

MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO + ALFACE + TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	60g	217.98	6.00	46.74	0.78	10.20	0.54	16.80	0.48	0.00	0.00
Peito de Frango	50g	86.00	10.45	0.00	4.63	5.50	0.37	12.50	0.40	12.00	0.50
Tomate Picado	40g	8.40	0.40	0.20	0.14	2.00	0.18	4.20	0.04	26.00	7.40
Alface	20g	2.20	0.26	0.34	0.04	7.60	0.08	2.20	0.06	0.00	3.12
Coentro/Salsa	5g	9.28	0.35	0.17	0.80	13.07	1.36	6.55	0.08	0.00	0.68
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		382.70	17.87	50.78	11.52	49.34	2.77	46.60	1.11	39.20	14.31

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 o tomate e o alface, pique e tempere. Sirva o macarrão com o molho por cima e a salada.

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 BATATA + 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 Batata	100 g	137.00	4.10	29.10	0.00	0.20	0.50	0.60	0.80	0.00	0.00
Açucar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Suco de Polpa	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		168.65	4.28	36.84	0.00	3.19	0.56	4.20	0.84	180.00	200.00

Modo de Preparo:

Prepare o suco como de costume. Porcione tudo e sirva com uma fatia de pão.

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

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + CENOURA + 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	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
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	2g	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
TOTAL		363.00	22.14	42.01	11.78	84.09	4.96	28.49	4.55	764.46	10.30

Modo de Preparo:

Faça o arroz e o feijão como de costume. Em uma panela, refogar o alho e a cebola, acrescentar o colorau e a carne moída. Deixar cozinhar.

Higienize a batata e a cenora, corte em cubos e adicione ao cozimento da carne. Servir arroz, feijão e a carne moída com legumes.

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

BANANA DA TERRA + MAMÃO

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Banana da Terra	100g	100.00	1.10	26.00	0.15	3.20	0.20	15.00	0.15	0.00	14.00
Mamão	100g	50.50	0.80	11.60	0.10	25.00	0.20	17.00	0.10	37.00	78.50
TOTAL		150.50	1.90	37.60	0.25	28.20	0.40	32.00	0.25	37.00	92.50

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar a banana da terra e o mamão, colocar a banana da terra para cozinhar. Porcionar tudo 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

REFEIÇÃO

POLENTA + FRANGO DESFIADO + CHUCHU + INHAME

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Fubá	25g	90.50	2.03	19.20	0.90	1.50	0.87	31.75	0.46	11.75	0.00
Peito de Frango	50g	86.00	10.45	0.00	4.63	5.50	0.37	12.50	0.40	12.00	0.50
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Inhame	50g	59.00	0.77	13.95	0.09	8.40	0.27	10.50	0.12	0.20	8.55
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
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		305.18	14.11	38.46	10.86	31.57	1.86	61.90	1.09	38.41	19.72

Modo de Preparo:

Doure a cebola e acrescente o tempero e o colorau, em seguida refogue o frango, desfie e prepare o molho básico. Higienize e pique o chuchu e o inhame, cozinhe. Prepare a polenta como de costume. Porcione a polenta, com molho de frango desfiado por cima, os legumes do lado 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 E CULTURA

LANCHE

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 (mcg)	Vit. C (mg)
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	20g	79.70	2.78	13.32	1.70	9.60	0.88	23.73	0.52	0.00	0.28
Polpa de Açaí	25g	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		356.20	10.93	56.81	9.93	250.78	1.57	80.53	1.47	112.45	22.88

Modo de Preparo:

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



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

REFEIÇÃO

CANJIQUINHA COM CARNE MOÍDA E BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Canjiquinha	40g	141.20	2.88	31.56	0.76	1.20	0.36	16.40	0.44	0.00	0.00
Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
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
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	2g	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
TOTAL		325.78	17.01	39.06	11.51	16.67	2.11	34.00	3.87	14.46	6.32

Modo de Preparo:

Cozinhe a carne moída até amaciar (pode deixar um pouco dura para terminar de cozinhar com a canjiquinha). Doure o alho e a cebola e coloque a canjiquinha para cozinhar na panela. Cubra com água. Deixe cozinhar por 30 minutos, até que o caldo engrosse e a canjiquinha amoleça, sem desmanchar. Misture a carne na canjiquinha. Ajuste o tempero, acrescente a couve picada e deixe terminar de cozinhar. 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 E CULTURA

LANCHE

PÃO DE LÓ COM BANANA + 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
Ovo de Galinha	10g	13.00	1.00	0.10	0.90	4.30	0.10	1.00	0.10	11.30	0.00
Leite em pó	5,6g	28.00	1.50	2.20	1.50	49.60	0.00	4.30	0.20	18.40	0.50
Óleo de soja	5 ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	0,5g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Banana Prata	100g	106.00	1.10	25.90	0.30	6.20	0.40	29.20	0.10	32.40	21.60
Fermento Químico	0,5g	1.00	0.00	0.20	0.00	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
Farinha de Trigo	10g	52.60	1.96	12.50	0.29	3.50	0.34	5.60	0.12	0.00	0.00
Polpa de Fruta	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		277.25	5.74	48.64	7.99	66.59	0.90	43.70	0.56	242.10	222.10

Modo de Preparo:

Unte a forma. Preparar o leite como de costume. Bata os ovos na batedeira até ficar homogêneo, em seguida acrescentar o sal e o óleo e bater bem. Acrescentar o trigo na massa até obter uma massa lisa. Por último acrescentar o fermento e mexer. Coloque metade da massa na forma e acrescente banana cortada, por final coloque o restante da massa por cima. Coloque para assar por média de 40 minutos. Prepare o suco como de costume. 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 E CULTURA
REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJAO + FRANGO DESFIADO + CENOURA 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	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Peito de Frango	50g	77.00	15.75	0.00	1.60	3.20	0.15	6.90	0.45	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
Cenoura	20g	3.00	0.10	0.90	0.00	3.30	0.00	1.90	0.00	132.00	0.00
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
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	2g	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
TOTAL		303.68	23.82	35.83	7.73	71.69	3.40	16.79	1.54	145.66	5.10

Modo de Preparo:

Descongele e higienize o frango de acordo com o manual de Boas Práticas. Descascar, higienizar e ralar a cenoura. Picar e refogar o alho, cebola e tomate em óleo, acrescentar o frango, o sal e deixar refogar até estar cozida, após desfiar. Preparar o arroz e feijão como de costume. 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 E CULTURA

LANCHE

MELÃO + 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
Melão	100g	34.00	0.80	8.00	0.20	9.00	0.20	12.00	0.20	0.00	36.70
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
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		213.60	7.68	32.18	6.83	237.06	0.36	42.80	1.06	59.00	40.18

Modo de Preparo com açúcar:

Diluir o leite em pó conforme descrição do fabricante, bater no liquidificador com a banana. Higienizar o melão e picar. Sirva uma fatia de melão com um copo de vitamina de 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 E CULTURA



REFEIÇÃO

MACARRÃO À BOLONHESA + CENOURA + CHUCHU + BETERRABA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	60g	217.98	6.00	46.74	0.78	10.20	0.54	16.80	0.48	0.00	0.00
Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Beterraba	30g	14.00	0.60	3.30	0.00	4.30	0.10	6.50	0.20	0.50	0.90
Tomate	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Cebolinha	5g	1.24	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
Coentro/Salsa	5g	9.29	0.35	0.17	0.80	13.07	1.36	6.55	0.08	0.00	0.68
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	2g	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
TOTAL		433.05	21.64	58.60	12.45	61.04	4.00	53.50	4.28	765.76	15.97

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.

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

LANCHE

PÃO DE BATATA + MELANCIA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Pão de Batata	100 g	137.00	4.10	29.10	0.00	0.20	0.50	0.60	0.80	0.00	0.00
Melancia	200g	60.80	2.61	18.13	0.00	17.20	0.48	20.00	0.26	0.00	11.58
TOTAL		197.80	6.71	47.23	0.00	17.40	0.98	20.60	1.06	0.00	11.58

Modo de Preparo:

higienize a melancia, corte em fatias. Sirva uma fatia de pão e uma de melancia.

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

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJÃO + OMELETE DE CHUCHU 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	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	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
Tomate Picado	20g	4.20	0.17	0.93	0.07	1.00	0.09	2.20	0.02	12.46	3.82
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Coentro/Salsa	5g	9.28	0.35	0.17	0.80	13.07	1.36	6.55	0.08	0.00	0.68
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		381.76	20.02	37.91	16.53	132.06	5.72	27.59	2.23	165.66	11.61

Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz e o feijão como de costume. Higienizar e cortar o chuchu, cheiro verde e o tomate. Colocar para cozinhar o chuchu, após cozido deixar esfriar. Colocar o ovo na panela e o sal, acrescentar o chuchu e o tomate e mexer. Colocar em uma assadeira e levar ao forno. Servir o arroz com feijão e o omelete.

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

SALADA DE FRUTA + 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 acrescentar o leite em pó 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

REFEIÇÃO

POLENTA A BOLONHESA + CENOURA + BATATA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Fubá	25g	90.50	2.03	19.20	0.90	1.50	0.87	31.75	0.46	11.75	0.00

Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
Tomate Picado	40g	8.40	0.40	0.20	0.14	2.00	0.18	4.20	0.04	26.00	7.40
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Batata Inglesa	20g	17.20	0.34	4.00	0.02	1.60	0.06	4.00	0.05	0.00	1.48
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		295.66	17.01	29.22	11.82	32.77	2.94	58.60	4.01	789.75	15.21

Modo de Preparo:

Prepara a polenta como de costume. Dourar a cebola em óleo quente, acrescentar o alho, o colorífico, os temperos e refogar a carne moída para formar um molho. À parte, higienize a batata e a cenoura conforme o Manual de Boas Práticas. Higienize e corte a batata e a cenoura e cozinhe.

Porcione a polenta, o molho por cima e os legumes.

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

VITAMINA DE BANANA + AVEIA + MAÇA

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
Maçã	50g	26.00	0.13	6.91	0.09	3.00	0.06	2.50	0.02	2.40	0.45
Aveia	20g	79.70	2.78	13.32	1.70	9.60	0.88	23.73	0.52	0.00	0.28
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		332.70	10.46	55.17	8.57	244.78	1.38	75.43	1.49	74.60	22.33

Modo de Preparo:

Diluir o leite conforme o rotulo. Higienizar as frutas. Pegar a banana e bater no liquidificador com o leite e a aveia. Porcionar e servir a vitamina com a 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

REFEIÇÃO

SOPA DE LETRINHA + CHUCHU + CENOURA + BATATA DOCE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Letrinha	30g	109.00	1.50	23.37	0.39	5.10	0.27	8.40	0.24	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
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
Batata Doce	20g	23.60	0.26	5.64	0.00	4.20	0.08	3.40	0.04	0.00	3.30
Proteína de Soja	20g	67.60	10.00	6.00	0.40	16.80	0.80	48.20	0.58	0.20	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
Colorífico	2g	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
TOTAL		283.78	13.06	43.23	6.08	49.28	1.67	71.98	1.03	764.66	16.03

Modo de Preparo:

Higienize a cenoura, a batata doce e o chuchu como descrito no Manual de Boas Práticas. Descascar e picar tudo em cubos. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, até ficar transparente. Acrescente o alho e doure levemente, depois adicione o colorífico. Coloque os legumes picados e o sal, deixe refogar um pouco. Junte a proteína de soja e misture. Cubra tudo com a água e acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

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

PÃO DE LÓ COM BANANA + SUCO DE POLPA

ALIMENTOS	PER CAPITA	Menores de 3 anos: sem açúcar									
		KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Ovo de Galinha	10g	13.85	1.30	0.16	0.89	4.20	1.30	0.16	0.11	7.90	0.00
Leite em pó	5,6g	25.60	1.50	3.69	2.60	35.20	0.30	6.20	0.54	25.00	1.20
Óleo de soja	5 ml	45.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sal	0,5g	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
Fermento Químico	0,5g	0.45	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Farinha de Trigo	10g	52.60	1.96	12.50	0.29	3.50	0.34	5.60	0.12	0.00	0.00
Açucar	6g	24.00	0.00	6.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Polpa de Fruta	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		244.50	5.87	42.47	9.06	49.08	2.32	41.16	0.92	49.10	22.80

Modo de Preparo:

Unte a forma. Preparar o leite como de costume. Bata os ovos na batedeira até ficar homogêneo, em seguida acrescentar o sal e o óleo e bater bem. Acrescentar o trigo na massa até obter uma massa lisa. Por último acrescentar o fermento e mexer. Coloque metade da massa na forma e acrescente banana cortada, por final coloque o restante da massa por cima. Coloque para assar por média de 40 minutos. Prepare o suco como de costume. 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

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJÃO + CARNE EM CUBOS + CENOURA E VAGEM

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Arroz Branco	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Carne em Cubos	50g	65.35	12.11	0.00	3.95	4.00	1.14	10.00	2.86	1.00	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
Cenoura	20g	3.00	0.10	0.90	0.00	3.30	0.00	1.90	0.00	132.00	0.00
Vagem	20g	5.00	0.30	1.00	0.00	7.10	0.10	2.00	0.00	4.10	0.10
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
Cebola	4g	1.52	0.05	0.35	0.01	0.35	0.01	0.40	0.01	0.00	0.26
Cebolinha	2g	0.50	0.00	0.07	0.01	1.60	0.01	0.50	0.01	0.00	0.64
Colorífico	2g	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
TOTAL		298.93	20.48	37.49	10.09	81.79	4.56	24.59	3.96	150.76	5.84

Modo de Preparo:

Prepare o arroz e o feijão como de costume. Para o preparo da carne, corte-a em cubos, doure a cebola, o alho, colorau, tomate, cenoura e vagem em seguida refogue-a. 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

MANGA + GOIABA

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Manga	100g	107.00	1.11	25.90	0.28	6.18	0.38	29.20	0.15	16.20	21.60
Goiaba	100g	65.00	0.51	17.00	0.27	10.00	0.13	9.00	0.04	389.00	27.70
TOTAL		172.00	1.62	42.90	0.55	16.18	0.51	38.20	0.19	405.20	49.30

Modo de Preparo:

Higienizar as frutas e servir cortadas no prato.

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

REFEIÇÃO

MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO + ALFACE + TOMATE

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Macarrão Espaguete	60g	217.98	6.00	46.74	0.78	10.20	0.54	16.80	0.48	0.00	0.00
Peito de Frango	50g	86.00	10.45	0.00	4.63	5.50	0.37	12.50	0.40	12.00	0.50
Tomate Picado	40g	8.40	0.40	0.20	0.14	2.00	0.18	4.20	0.04	26.00	7.40
Alface	20g	2.20	0.26	0.34	0.04	7.60	0.08	2.20	0.06	0.00	3.12
Coentro/Salsa	5g	9.28	0.35	0.17	0.80	13.07	1.36	6.55	0.08	0.00	0.68
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59
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	2g	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
TOTAL		382.70	17.87	50.78	11.52	49.34	2.77	46.60	1.11	39.20	14.31

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 o tomate e o alface, pique e tempere. Sirva o macarrão com o molho por cima e a salada.

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

PÃO DE BATATA + 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 Batata	100 g	137.00	4.10	29.10	0.00	0.20	0.50	0.60	0.80	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
Suco de Polpa	25 g	7.65	0.18	1.74	0.00	2.93	0.06	3.60	0.04	180.00	200.00
TOTAL		168.65	4.28	36.84	0.00	3.19	0.56	4.20	0.84	180.00	200.00

Modo de Preparo:

Prepare o suco como de costume. Porcione tudo e sirva com uma fatia de pão.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

REFEIÇÃO

ARROZ + FEIJAO + CARNE MOIDA + CENOURA + 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	50g	62.35	1.16	12.74	0.59	6.22	0.69	4.51	0.19	0.00	0.26
Feijão Cariquinha	30g	100.95	6.33	18.69	0.36	51.60	2.32	0.38	0.85	0.00	0.00
Carne Moída	50g	107.00	13.31	0.00	5.55	6.50	1.45	10.50	3.33	0.80	0.00
Cenoura	20g	15.12	0.52	3.08	0.08	10.80	0.20	6.00	0.08	750.00	3.72
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	2g	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
TOTAL		363.00	22.14	42.01	11.78	84.09	4.96	28.49	4.55	764.46	10.30

Modo de Preparo:

Faça o arroz e o feijão como de costume. Em uma panela, refogar o alho e a cebola, acrescentar o colorau e a carne moída. Deixar cozinhar.

Higienize a batata e a cenora, corte em cubos e adicione ao cozimento da carne. Servir arroz, feijão e a carne moída com legumes.

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

BANANA DA TERRA + MAMÃO

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Banana da Terra	100g	100.00	1.10	26.00	0.15	3.20	0.20	15.00	0.15	0.00	14.00
Mamão	100g	50.50	0.80	11.60	0.10	25.00	0.20	17.00	0.10	37.00	78.50
TOTAL		150.50	1.90	37.60	0.25	28.20	0.40	32.00	0.25	37.00	92.50

Modo de Preparo:

Higienizar e cortar a banana da terra e o mamão, colocar a banana da terra para cozinhar. Porcionar tudo 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

REFEIÇÃO

POLENTA + FRANGO DESFIADO + CHUCHU + INHAME

ALIMENTOS	PER CAPITA	KCAL	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A	Vit. C
Fubá	25g	90.50	2.03	19.20	0.90	1.50	0.87	31.75	0.46	11.75	0.00
Peito de Frango	50g	86.00	10.45	0.00	4.63	5.50	0.37	12.50	0.40	12.00	0.50
Chuchu	40g	8.04	0.28	1.64	0.04	4.80	0.08	2.80	0.04	0.80	4.24
Inhame	50g	59.00	0.77	13.95	0.09	8.40	0.27	10.50	0.12	0.20	8.55
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
Cebolinha	5g	1.26	0.10	0.17	0.02	4.00	0.03	1.25	0.02	0.00	1.59

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	2g	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
TOTAL		305.18	14.11	38.46	10.86	31.57	1.86	61.90	1.09	38.41	19.72

Modo de Preparo:

Doure a cebola e acrescente o tempero e o colorau, em seguida refogue o frango, desfie e prepare o molho básico. Higienize e pique o chuchu eo inhame, cozinhe. Prepare a polenta como de costume. Porcione a polenta, com molho de frango desfiado por cima, os legumes do lado 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

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PRÉ - ESCOLA

JAGUARE
2025