

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

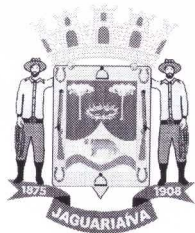


## Cardápio das Escolas Urbanas (Março / 23)

			4ª-feira – 01/03	5ª-feira – 02/03	6ª-feira – 03/03	Média Semanal
1ª SEMANA			Canjica com Coco	Quirera com picada Salada e fruta	Pão com mel Chá e fruta	<b>Calorias: 333,92 Kcal</b> <b>Proteínas: 8g (10%)</b> <b>Carboidratos: 60 g (65%)</b> <b>Lipídeos: 9 g (25%)</b> <b>Sódio: 371 mg</b>
2ª SEMANA	2ª-feira – 06/03 Biscoito Vitamina de frutas	3ª-feira – 07/03 Risoto de frango/ feijão Salada	4ª-feira -08/03 Macarrão c/ carne moída e legumes Salada e Fruta	5ª-feira – 09/03 Polenta com molho de carne picada Salada e fruta	6ª-feira - 10/03 Bolo de Chocolate Refresco	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 315 Kcal</b> <b>Proteínas: 13g (16%)</b> <b>Carboidratos: 52g (64%)</b> <b>Lipídeos: 9 g (25%)</b> <b>Sódio: 320 mg</b>
3ª SEMANA	2ª-feira – 13/03 Virado de legumes com proteína de soja Salada e refresco	3ª-feira – 14/03 Arroz/feijão Carne Suína Salada	4ª-feira – 15/03 Biscoito Café com leite Fruta	5ª-feira – 16/03 Risoto de carne/Feijão Salada e fruta	6ª-feira – 17/03 Quirera com frango Salada e fruta	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 332Kcal</b> <b>Proteínas: 13g (16%)</b> <b>Carboidratos: 48g (57%)</b> <b>Lipídeos: 10g (28%)</b> <b>Sódio: 374 mg</b>
4ª SEMANA	2ª-feira – 20/03 Arroz doce com coco	3ª-feira – 21/03 Macarrão com carne picada e legumes Salada	4ª-feira – 22/03 Arroz/feijão Empanado de frango Salada	5ª-feira – 23/03 Polenta com molho de carne moída Salada e fruta	6ª-feira – 24/03 Pão com margarina Chá e fruta	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 306 Kcal</b> <b>Proteínas: 9g (12%)</b> <b>Carboidratos: 46 g (60%)</b> <b>Lipídeos: 10 g (30%)</b> <b>Sódio: 379mg</b>
5ª SEMANA	2ª-feira – 27/03 Biscoito Cacau com leite	3ª-feira – 28/03 Arroz/feijão Quibe assado com proteína de soja Salada	4ª-feira – 29/03 Quirera com frango Salada e fruta	5ª-feira – 30/03 Virado de feijão com linguiça Salada e refresco	6ª-feira – 31/03 Bolo de maracujá Chá e fruta	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 358,25 Kcal</b> <b>Proteínas: 12 g (13%)</b> <b>Carboidratos: 57 g (63%)</b> <b>Lipídeos: 10 g (26%)</b> <b>Sódio: 360 mg</b>

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

*Sônia Lúcia*  
Sônia Lúcia Ferreira de Mello  
Nutricionista CRN8 – 30/PR  
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023



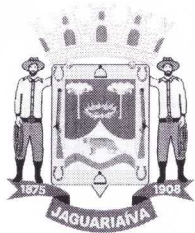
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIANA  
 Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
 Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
 CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
 CNPJ 76.910.900/0001-38  
 e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio das Escolas Rurais (Março/23)

			4ª-feira – 01/03	5ª-feira – 02/03	6ª-feira – 03/03	Média Semanal
1ª SEMANA			Virado de feijão com ovos Salada e refresco	Bolo de Chocolate Chá	Pão com mel Chá e Fruta	<b>Calorias: 490 kcal</b> <b>Proteína: 12 g (10%)</b> <b>Carboidratos: 70,3 g (55%)</b> <b>Lipídeos: 15 g (25%)</b> <b>Sódio: 802,5 mg</b>
			Macarrão com molho de frango Salada	Polenta com picada Salada e fruta	Arroz/feijão Linguiça com legumes e Salada	
2ª SEMANA	2ª-feira – 06/03	3ª-feira – 07/03	4ª-feira-08/03	5ª-feira – 09/03	6ª-feira – 10/03	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 546 kcal</b> <b>Proteína: 22 g (16%)</b> <b>Carboidratos: 80 g (58%)</b> <b>Lipídeos: 16 g (27%)</b> <b>Sódio: 820mg</b>
	Biscoito Vitamina de fruta	Mingau de Amido com Fruta	Torta Salgada de Legumes e queijo e Chá	Virado de legumes com ovos e Refresco	Bolo de fubá Chá e fruta	
	Risoto de Frango Salada	Arroz/Feijão Carne moída com Legumes	Quirera com suína Salada	Arroz/Feijão Almondegas ao sugo Salada e Fruta	Arroz/Feijão Frango Desfiado Salada	
3ª SEMANA	2ª-feira – 13/03	3ª-feira – 14/03	4ª-feira – 15/03	5ª-feira – 16/03	6ª-feira – 17/03	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 496 kcal</b> <b>Proteína: 19g (15%)</b> <b>Carboidratos: 77g (62%)</b> <b>Lipídeos: 14g (25%)</b> <b>Sódio: 790,04 mg</b>
	Virado de feijão Refresco	Mingau de milho verde	Biscoito de Polvilho Refresco	Pão c/ Margarina Chá e fruta	Biscoito Café com Leite	
	Arroz/ Feijão Carne suína Salada	Polenta com carne moída Salada	Arroz/Feijão Frango ensopado Purê de Legumes Salada	Arroz/Feijão Quibe assado com proteína de soja Salada	Risoto de carne Salada Fruta	
4ª SEMANA	2ª-feira – 20/03	3ª-feira – 21/03	4ª-feira – 22/03	5ª-feira – 23/03	6ª-feira – 24/03	<b>Média Semanal</b> <b>Calorias: 516 kcal</b> <b>Proteína: 21g (15%)</b> <b>Carboidratos: 79g (61%)</b> <b>Lipídeos: 14g (24%)</b> <b>Sódio: 811,9 mg</b>
	Biscoito Refresco	Arroz doce com coco	Bolo de feijão Chá	Virado de abóbora com proteína de soja Cacau c/ leite	Pão c/ Margarina Chá e fruta	
	Arroz/ Feijão Frango ensopado Salada	Macarrão com molho de carne moída Salada	Arroz/ Feijão Carne suína c/ Legumes	Quirera com frango Salada Fruta	Arroz/ Feijão Carne picada Salada	

15




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

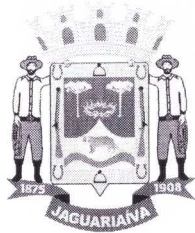


## Cardápio das Escolas Rurais (Março/23)

	2ª-feira – 27/03	3ª-feira – 28/03	4ª-feira – 29/03	5ª-feira – 30/03	6ª-feira – 31/03	Média Semanal
5ª SEMANA	Virado de frango com legumes e refresco	Biscoito Café com Leite	Mingau de Milho Verde	Biscoito de Polvilho Chá	Bolo de maracujá Chá	<b>Calorias: 509 kcal</b> <b>Proteína: 20 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 81 g (63%)</b> <b>Lípidos: 15 g (26%)</b> <b>Sódio: 807 mg</b>
	Risoto de Frango Salada	Arroz/Feijão Carne moída com proteína de soja Salada	Arroz/ Feijão Empanado de frango Salada	Polenta com carne picada Salada e fruta	Arroz/ Feijão Omelete de Forno c/ Legumes Salada e fruta	

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

  
Sônia Lúcia Ferreira de Mello  
Nutricionista CRN8 – 30/PR  
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023



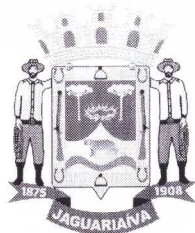
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIANA  
 Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
 Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
 CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
 CNPJ 76.910.900/0001-38  
 e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III – (Março/ 2023)

			4ª-feira – 01/03	5ª-feira – 02/03	6ª-feira – 03/03	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>			Mingau de amido com fruta	Pão com manteiga Chá	Biscoito de polvilho Chá	<b>Calorias 675,76</b> <b>Proteína: 21g (13%)</b> <b>Carboidratos: 111 g (65%)</b> <b>Lipídeos: 18g (23%)</b> <b>Cálcio: 107,51 mg</b> <b>Ferro: 3,59 mg</b> <b>Retinol: 247,78mg</b> <b>Vitamina C: 50,89 mg</b>
			Arroz/ feijão Macarrão com molho de frango Salada	Arroz/ feijão Polenta com picada Salada	Arroz/feijão Carne moída com legumes Salada	
			Pipoca com refresco <b>Berçário:</b> Fruta	Fruta	Fruta	
			Canja de galinha com legumes	Caldo de mandioca com carne	Creme de batata e cenoura com carne moída	
	<b>2ª-feira – 06/03</b>	<b>3ª-feira – 07/03</b>	<b>4ª-feira -08/03</b>	<b>5ª-feira – 09/03</b>	<b>6ª-feira – 10/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>	Mingau de aveia	Biscoito salgado Vitamina de Frutas	Torta Salgada de legumes e carne moída e Chá	Mingau de Amido com Frutas	Pão com Manteiga Chá	<b>Calorias 615,00</b> <b>Proteína: 24 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 97 g (64%)</b> <b>Lipídeos: 16g (22%)</b> <b>Cálcio: 230,93mg</b> <b>Ferro: 3,65 mg</b> <b>Retinol: 258,68 mg</b> <b>Vitamina C: 38,92 mg</b>
	Risoto de Carne picada/Feijão Salada	Arroz/Feijão Almôndegas ao Sugo Salada	Arroz/Feijão Frango Desfiado Salada	Arroz/Feijão Carne picada c/ legumes Salada	Arroz/ Feijão Carne Moída Salada	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de Fruta	
	Sopa de fubá c/ carne picada	Sopa de legumes com Proteína de soja	Creme de milho verde c/ Frango	Sopa de feijão c/ carne picada e macarrão	Creme de abóbora c/ moída	

15



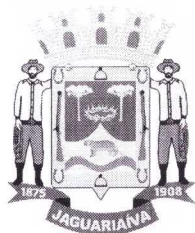
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÃVA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III – (Março/ 2023)

	2 <sup>a</sup> -feira – 13/03	3 <sup>a</sup> -feira – 14/03	4 <sup>a</sup> -feira – 15/03	5 <sup>a</sup> -feira – 16/03	6 <sup>a</sup> -feira – 17/03	Média Semanal
<b>3<sup>a</sup> SEMANA</b>	Biscoito salgado Vitamina de Frutas	Bolo Salgado de Milho e chá	Biscoito de polvilho Chá	Mingau de amido com fruta	Pão com Manteiga Chá	<b>Calorias 695,95</b> <b>Proteína: 25 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 107 g (61%)</b> <b>Lipídeos: 20 g (26%)</b> <b>Cálcio: 153,26 mg</b> <b>Ferro: 4,17 mg</b> <b>Retinol: 240,84 mg</b> <b>Vitamina C: 44,07 mg</b>
	Arroz/Feijão Frango desfiado Salada	Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne picada Salada	Arroz/Feijão Frango com legumes Salada	Arroz/Feijão Quibe Assado Salada	Risoto de Carne/ Feijão Salada	
	Pipoca c/ Refresco Berçário/Mat.:Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Canja de galinha	Sopa de legumes com macarrão e carne picada	Sopa de quirera com Frango	Sopa de feijão com legumes e proteína de soja	Mingau de alho c/ Carne	
	2 <sup>a</sup> -feira – 20/03	3 <sup>a</sup> -feira – 21/03	4 <sup>a</sup> -feira – 22/03	5 <sup>a</sup> -feira – 23/03	6 <sup>a</sup> -feira – 24/03	Média Semanal
<b>4<sup>a</sup> SEMANA</b>	Mingau de Aveia	Biscoito salgado Cacau com leite	Pão de batata c/ Recheio C. Moída Chá	Mingau de amido com fruta	Pão com Manteiga Chá	<b>Calorias 663,57</b> <b>Proteína: 24g (15%)</b> <b>Carboidratos: 96 g (58%)</b> <b>Lipídeos: 21g (29%)</b> <b>Cálcio: 204,82mg</b> <b>Ferro: 3,75mg</b> <b>Retinol: 254,33mg</b> <b>Vitamina C: 40,84 mg</b>
	Arroz/Feijão Frango c/ legumes Salada	Arroz/Feijão Carne moída com proteína de soja Salada	Arroz/Feijão Omelete de Forno com legumes Salada	Arroz/Feijão Frango desfiado Purê de legumes Salada	Arroz/Feijão Carne picada Salada	
	Fruta	Fruta	Iogurte Berçário/Mat:Fruta	Fruta	Fruta	
	Sopa de fubá com frango	Creme de mandioquinha com carne moída	Sopa de feijão com macarrão	Canja de galinha	Caldo de mandioca com carne	

ps  
D. Miller




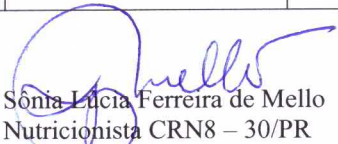
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIANA  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio – Berçário, Maternal e Infantil III – (Março/ 2023)

	2ª-feira – 27/03	3ª-feira – 28/03	4ª-feira – 29/03	5ª-feira – 30/03	6ª-feira – 31/03	Média Semanal
<b>5ª SEMANA</b>	Mingau de Amido	Torta salgada de carne moída e chá	Biscoito salgado Vitamina de Frutas	Pão com Manteiga Chá	Biscoito de polvilho Chá	<b>Calorias 644,27</b> <b>Proteína: 23 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 96 g (57%)</b> <b>Lipídeos: 20 g (28%)</b> <b>Cálcio: 169,29 mg</b> <b>Ferro: 3,53mg</b> <b>Retinol: 249,06 mg</b> <b>Vitamina C: 43,35mg</b>
	Risoto de Frango/Feijão Salada	Arroz/Feijão Carne Moída Salada	Arroz/Feijão Macarrão com carne picada Salada	Arroz/Feijão Quirera com frango Salada	Arroz/Feijão Carne moída com legumes Salada	
	Pipoca c/ Refresco Berçário/Mat.:Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de Fruta	
	Sopa de legumes com frango	Sopa de Feijão com Legumes e proteína de soja	Mingau de alho c/ Carne	Canja de Galinha	Creme de legumes com carne picada	

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

  
Sônia Lúcia Ferreira de Mello  
Nutricionista CRN8 – 30/PR  
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023



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



## Cardápio – Infantil IV (Março/23)

			<b>4ª-feira – 01/03</b>	<b>5ª-feira – 02/03</b>	<b>6ª-feira – 03/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>1ª SEMANA</b> <b>(Manhã)</b>			Arroz/ feijão Macarrão com molho de frango Salada	Arroz/ feijão Polenta com picada Salada	Arroz/feijão Carne moída com legumes Salada	<b>Calorias: 266 Kcal</b> <b>Proteínas: 10 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 41 g (51%)</b> <b>Lipídeos: 8 g (34%)</b> <b>Sódio: 491 mg</b>
<b>(Tarde)</b>			Canja de galinha com legumes	Pão com manteiga Chá	Creme de batata e cenoura com carne moída	
	<b>2ª-feira – 06/03</b>	<b>3ª-feira – 07/03</b>	<b>4ª-feira -08/03</b>	<b>5ª-feira – 09/03</b>	<b>6ª-feira – 10/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b> <b>(Manhã)</b>	Risoto de Frango/Feijão Salada	Arroz/Feijão Almôndegas ao Sugo Salada	Arroz/Feijão Frango Desfiado Salada	Arroz/Feijão Carne picada c/ legumes Salada	Arroz/ Feijão Carne Moída Salada	<b>Calorias: 260,46 Kcal</b> <b>Proteínas: 10 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 37 g (51%)</b> <b>Lipídeos: 8 g (25%)</b> <b>Sódio: 505 mg</b>
<b>(Tarde)</b>	Sopa de fubá c/ frango	Sopa de legumes com Proteína de soja	Torta Salgada de legumes e carne moída e Chá	Sopa de feijão c/ carne picada e macarrão	Pão com Manteiga Chá	
	<b>2ª-feira – 13/03</b>	<b>3ª-feira – 14/03</b>	<b>4ª-feira – 15/03</b>	<b>5ª-feira – 16/03</b>	<b>6ª-feira – 17/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b> <b>(Manhã)</b>	Arroz/Feijão Frango desfiado Salada	Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne picada Salada	Arroz/Feijão Frango com legumes Salada	Arroz/Feijão Quibe Assado Salada	Risoto de Carne/ Feijão Salada	<b>Calorias: 275,81 Kcal</b> <b>Proteínas: 12 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 38 g (55%)</b> <b>Lipídeos: 8 g (25%)</b> <b>Sódio: 533 mg</b>
<b>(Tarde)</b>	Canja de galinha	Bolo Salgado de Milho e chá	Sopa de quirera com Frango	Sopa de feijão com legumes e proteína de soja	Pão com Manteiga Chá	

*Handwritten signature in blue ink.*




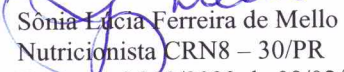
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÁ  
Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441  
CNPJ 76.910.900/0001-38  
E-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



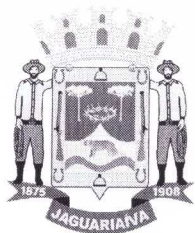
## Cardápio – Infantil IV (Março/22)

	2ª-feira – 20/03	3ª-feira – 21/03	4ª-feira – 22/03	5ª-feira – 23/03	6ª-feira – 24/03	Média Semanal
<b>4ª SEMANA</b> <b>(Manhã)</b>	Arroz/Feijão Frango c/ legumes Salada	Arroz/Feijão Carne moída com proteína de soja Salada	Arroz/Feijão Omelete de Forno com legumes Salada	Arroz/Feijão Frango desfiado Purê de legumes Salada	Arroz/Feijão Carne picada Salada	<b>Calorias: 285 Kcal</b> <b>Proteínas: 12 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 40 g (57%)</b> <b>Lipídeos: 8 g (25%)</b> <b>Sódio: 471 mg</b>
<b>(Tarde)</b>	Sopa de fubá com frango	Creme de mandioquinha com carne moída	Sopa de feijão com macarrão	Canja de galinha	Pão com Manteiga Chá	
	2ª-feira – 27/03	3ª-feira – 28/03	4ª-feira – 29/03	5ª-feira – 30/03	6ª-feira – 31/03	Média Semanal
<b>5ª SEMANA</b> <b>(Manhã)</b>	Risoto de Frango/Feijão Salada	Arroz/Feijão Carne Moída Salada	Arroz/Feijão Macarrão com carne picada Salada	Arroz/Feijão Quirera com frango Salada	Arroz/Feijão Carne moída com legumes Salada	<b>Calorias: 275 Kcal</b> <b>Proteínas: 11 g (15%)</b> <b>Carboidratos: 38 g (56%)</b> <b>Lipídeos: 9 g (25%)</b> <b>Sódio: 485 mg</b>
<b>(Tarde)</b>	Sopa de legumes com frango	Torta salgada de carne moída	Mingau de alho com Carne	Pão com Manteiga	Creme de legumes com carne picada	

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

  
Sônia Lúcia Ferreira de Mello  
Nutricionista CRN8 – 30/PR  
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023





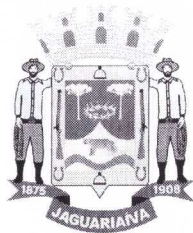
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIANA  
 Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
 Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta  
 CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -6856  
 CNPJ 76.910.900/0001-38  
 e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br



## Cardápio da Escola Carlos Carneiro (Março/23)

			4ª-feira – 01/03	5ª-feira – 02/03	6ª-feira – 03/03	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>						
<b>Almoço</b>			Virado de feijão com ovos Salada e refresco	Arroz/feijão Carne moída com legumes Salada	Risoto de frango Salada	<b>Calorias: 497 Kcal</b> <b>Proteínas: 17 g (15%)</b> <b>Lipídeos: 14 g (25%)</b> <b>Carboidratos: 78 g (65%)</b> <b>Sódio: 592 mg</b>
<b>Lanche manhã</b>			Canjica com coco	Biscoito Cacau com leite	Pão com mel Chá	
<b>Lanche tarde</b>				Quirera com picada Salada e fruta		
	<b>2ª-feira – 06/03</b>	<b>3ª-feira – 07/03</b>	<b>4ª-feira -08/03</b>	<b>5ª-feira – 09/03</b>	<b>6ª-feira – 10/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>2ª SEMANA</b>						
<b>Almoço</b>	Macarrão com molho de frango Salada	Arroz/Feijão Carne Suína com Legumes Salada	Quirera com Carne Salada	Arroz/feijão Quibe Assado Salada	Risoto de carne com legumes Salada	<b>Calorias: 498 Kcal</b> <b>Proteínas: 20g (17%)</b> <b>Lipídeos: 12 g (25%)</b> <b>Carboidratos: 77 g (62%)</b> <b>Sódio: 497 mg</b>
<b>Lanche manhã</b>	Biscoito Vitamina de frutas	Pão com margarina Chá	Torta salgada de carne moída e chá	Biscoito Café com leite	Bolo de Chocolate Refresco	
<b>Lanche tarde</b>		Risoto de frango/ feijão Salada	Macarrão c/ carne moída e legumes Salada e Fruta	Polenta com molho de carne picada Salada e fruta		
	<b>2ª-feira – 13/03</b>	<b>3ª-feira – 14/03</b>	<b>4ª-feira – 15/03</b>	<b>5ª-feira – 16/03</b>	<b>6ª-feira – 17/03</b>	<b>Média Semanal</b>
<b>3ª SEMANA</b>						
<b>Almoço</b>	Arroz/Feijão Carne picada Salada	Polenta com Frango Salada Fruta	Arroz/feijão Carne moída com legumes Salada	Virado de Abóbora c/ ovos Salada e refresco	Macarrão com carne moída Salada	<b>Calorias: 507 Kcal</b> <b>Proteínas: 23g (18%)</b> <b>Lipídeos: 13g (23%)</b> <b>Carboidratos: 77 g (60%)</b> <b>Sódio: 405 mg</b>
<b>Lanche manhã</b>	Virado de legumes com proteína de soja Salada e refresco	Pão com margarina Chá	Biscoito Café com leite	Bolo de Laranja Refresco	Biscoito Chá com leite	
<b>Lanche tarde</b>		Arroz/feijão Carne Suína Salada		Risoto de carne Salada e fruta	Quirera com frango Salada e fruta	

15





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



## Cardápio da Escola Carlos Carneiro (Março/23)

	2ª-feira – 20/03	3ª-feira – 21/03	4ª-feira – 22/03	5ª-feira – 23/03	6ª-feira – 24/03	Média Semanal
<b>4ª SEMANA</b> <b>Almoço</b>	Quirera com frango Salada	Arroz/Feijão Carne moída Salada	Virado de Frango Salada e refresco	Arroz/Feijão Carne Suína com Legumes	Risoto de carne picada Salada	<b>Calorias: 495 Kcal</b> <b>Proteínas: 21g (17%)</b> <b>Lipídeos: 13g (25%)</b> <b>Carboidratos: 75 g (60%)</b> <b>Sódio: 495 mg</b>
<b>Lanche manhã</b>	Arroz doce com coco	Biscoito Café com leite	Bolo de Banana Refresco	Biscoito Vitamina	Pão com margarina Chá e fruta	
<b>Lanche tarde</b>		Macarrão com carne picada e legumes Salada	Arroz/feijão Empanado de frango Salada	Polenta com molho de carne moída Salada e fruta		
	2ª-feira – 27/03	3ª-feira – 28/03	4ª-feira – 29/03	5ª-feira – 30/03	6ª-feira – 31/03	Média Semanal
<b>5ª SEMANA</b> <b>Almoço</b>	Polenta com molho de frango Salada	Virado de legumes com ovos Salada e Refresco	Arroz/Feijão Carne Picada Salada	Macarrão com almondegas ao sugo Salada	Arroz/feijão Frango cozido Salada	<b>Calorias: 508 Kcal</b> <b>Proteínas: 20g (16%)</b> <b>Lipídeos: 14g (25%)</b> <b>Carboidratos: 77 g (60%)</b> <b>Sódio: 541mg</b>
<b>Lanche manhã</b>	Biscoito Cacau com leite	Quibe Assado Refresco	Pão com margarina Chá	Torta de carne com Legumes Salada	Bolo de maracujá Chá e fruta	
<b>Lanche tarde</b>		Arroz/feijão Quibe assado com proteína de soja Salada	Quirera com frango Salada e fruta	Virado de feijão com linguiça Salada e refresco		

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

  
Sônia Lúcia Ferreira de Mello  
Nutricionista CRN8 – 30/PR  
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023