



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



Cardápio das Escolas Rurais (Março/24)

1ª SEMANA	2ª-feira – 04/03	3ª-feira – 05/03	4ª-feira – 06/03	5ª-feira – 07/03	6ª-feira – 08/03	Média Semanal
	Biscoito Leite com cacau Macarrão ao sugo Empanado de frango Salada	Virado de abóbora com ovos e refresco Arroz/feijão Quibe assado Salada	Canjica com coco Risoto de frango com legumes Salada e fruta	Pão com margarina Chá Arroz/feijão Carne picada Salada	Bolo de fubá Chá e fruta Arroz/feijão Omelete de legumes Salada	Calorias: 500 kcal Proteína: 16 g (13%) Carboidratos: 84 g (66%) Lipídeos: 11 g (21%) Sódio: 766 mg
2ª SEMANA	2ª-feira – 11/03 Mingau de milho verde Arroz/feijão Carne suína com legumes	3ª-feira – 12/03 Virado de feijão com ovos e refresco Arroz/feijão Almondégas com proteína de soja Salada	4ª-feira – 13/03 Biscoito de polvilho Café com leite Quirera com frango Salada e fruta	5ª-feira – 14/03 Bolo de beterraba Chá Risoto de carne com legumes Salada	6ª-feira – 15/03 Pão com mel Chá e fruta Arroz/feijão Frango com legumes	Média Semanal Calorias: 500kcal Proteína: 19g (15%) Carboidratos: 80 g (65%) Lipídeos: 12 g (20%) Sódio: 737 mg
3ª SEMANA	2ª-feira – 18/03 Virado de legumes com ovos e refresco Macarrão com molho de carne moída e proteína de soja e salada	3ª-feira – 19/03 Biscoito Vitamina de frutas Arroz/feijão Carne picada Salada	4ª-feira – 20/03 Sagu de uva Fruta Arroz/feijão Carne moída com legumes	5ª-feira – 21/03 Pão com margarina Chá Polenta com molho de frango Salada e fruta	6ª-feira – 22/03 Bolo de feijão Chá Arroz/feijão Carne picada c/ legumes	Média Semanal Calorias: 500 kcal Proteína: 20 g (16%) Carboidratos: 84 g (65%) Lipídeos: 11 g (19%) Sódio: 613mg
4ª SEMANA	2ª-feira – 25/03 Biscoito Iogurte Arroz/feijão Carne suína com legumes	3ª-feira – 26/03 Omelete de legumes Café com leite Arroz/feijão Frango desfiado Salada	4ª-feira – 27/03 Cachorro quente Refresco Virado de feijão com ovos e couve Salada e fruta	5ª-feira – 28/03 RECESSO	6ª-feira – 29/03 FERIADO	Média Semanal Calorias: 501 kcal Proteína: 17 g (14%) Carboidratos: 77g (61%) Lipídeos: 15 g (25%) Sódio: 780mg

psau

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

Sonia Luiza Ferreira De Mello
Nutricionista CRN8 - 30/PR
Decreto nº 050/2023 de 08/02/2023