



**PREFEITURA MUNICIPAL DE JAGUARIÁ**  
Secretaria Municipal de Educação e Cultura  
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 (Novembro/25)

	2ª-feira – 03/11	3ª-feira – 04/11	4ª-feira – 05/11	5ª-feira – 06/11	6ª-feira – 07/11	Média Semanal
<b>1ª SEMANA</b>	Biscoito	Pão de cenoura com margarina e Chá	Omelete de legumes Café com Leite	Virado de feijão com couve e Refresco	Bolo de Beterraba Chá	Calorias: 559 kcal Proteína: 20 g (14%) Carboidratos: 86 g (61%) Lipídeos: 16 g (26%) Sódio: 743 mg
	Arroz/Feijão Carne Moída Salada	Risoto de Carne Picada com Legumes Salada e fruta	Macarrão com Molho de Frango Salada	Arroz/Feijão Kibe assado com proteína de soja Salada	Arroz/Feijão Frango Ensopado Salada e fruta	
	2ª-feira – 10/11	3ª-feira – 11/11	4ª-feira – 12/11	5ª-feira – 13/11	6ª-feira – 14/11	<b>Média Semanal</b>
	Biscoito Café com leite	Virado de legumes com ovos e Refresco	Canjica de Coco	Biscoito de Polvilho Chá	Pão de Batata Doce com margarina e Chá	Calorias: 586 kcal Proteína: 20 g (13%) Carboidratos: 87 g (59%) Lipídeos: 19g (29%) Sódio: 719 mg
<b>2ª SEMANA</b>	Risoto de Frango com Legumes Salada	Arroz/Feijão Carne Suína Salada	Quirera com carne picada e legumes Salada e fruta	Arroz/Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída e Salada	Arroz/Feijão Sirognoff de Frango Salada e fruta	<b>Média Semanal</b>
	2ª-feira – 17/11	3ª-feira – 18/11	4ª-feira – 19/11	5ª-feira – 20/11	6ª-feira – 21/11	
	Biscoito Vitamina de Frutas	Virado de legumes com proteína de soja Refresco	Bolo de Abobrinha Chá			Calorias: 567 kcal Proteína: 21 g (14%) Carboidratos: 96 g (67%) Lipídeos: 13 g (21%) Sódio: 791 mg
<b>3ª SEMANA</b>	Macarrão ao sugo com carne moída Salada e fruta	Arroz/Feijão Carne Picada Salada e fruta	Polenta com frango e legumes Salada	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	
	2ª-feira – 24/11	3ª-feira – 25/11	4ª-feira – 26/11	5ª-feira – 27/11	6ª-feira – 28/11	<b>Média Semanal</b>
	Biscoito Iogurte	Pão de Queijo Chá	Sagu de Uva	Virado de couve com feijão e Refresco	Sonho de Doce de Leite/Goiabada Chá	Calorias: 502 kcal Proteína: 15 g (12%) Carboidratos: 83 g (65%) Lipídeos: 13 g (25%) Sódio: 683 mg
<b>4ª SEMANA</b>	Arroz/Feijão Carne moída com legumes	Quirera com Carne Suína Salada	Arroz/Feijão Omelete de Legumes Salada	Risoto de frango com legumes Salada e fruta	Arroz/Feijão Carne Picada com legumes e fruta	

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

*F. Florentino*  
**Izabella Florentino de Oliveira**  
Nutricionista CRN8-13524/PR  
Decreto nº 318/2024 de 20/03/2024