



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) 3535-9441
 CNPJ 76.910.900/0001-38

e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br

Cardápio das Escolas Urbanas (Novembro/24)

	2ª-feira – 04/11	3ª-feira – 05/11	4ª-feira – 06/11	5ª-feira – 07/11	6ª-feira – 08/11	Média Semanal
1ª SEMANA Almoço (Contra turno)	Macarrão com molho de frango com legumes Salada e fruta	Arroz/Feijão Carne Picada Salada	Purê de Batata com carne Moída Salada	Polenta cremosa com carne picada Salada e fruta	Arroz/Feijão Frango com legumes Salada	Calorias: 530Kcal Proteínas: 22g (17%) Carboidratos: 87g (65%) Lipídeos: 11g (19%) Sódio: 511mg
Lanche manhã e tarde	Biscoito Leite com Cacau	Virado de feijão com ovos Salada e Refresco	Quirera com carne suína Salada e fruta	Arroz/Feijão Carne moída com proteína de soja Salada	Pão com Doce/Mel Chá e fruta	
2ª SEMANA Almoço (Contra turno)	2ª-feira – 11/11 Arroz/Feijão Omelete com legumes Salada	3ª-feira – 12/11 Quirera com carne picada Salada e fruta	4ª-feira – 13/11 Arroz/Feijão Carne suína Salada	5ª-feira – 14/11 Risoto de frango com legumes Salada e fruta	6ª-feira – 15/11	Média Semanal Calorias: 498Kcal Proteínas: 21g (17%) Carboidratos: 78g (63%) Lipídeos: 11g (19%) Sódio: 538mg
Lanche manhã e tarde	Arroz doce com Coco Fruta	Arroz/Feijão Almondégas ao sugo Salada	Macarrão com molho de frango Salada e fruta	Bolo de mandioca Chá	FERIADO	
3ª SEMANA Almoço (Contra turno)	2ª-feira – 18/11 Arroz/Feijão Frango ensopado Salada e fruta	3ª-feira – 19/11 Arroz/Feijão Carne suína com legumes Salada	4ª-feira – 20/11 Macarrão com molho de frango Salada e fruta	5ª-feira – 21/11 Macarrão com molho de carne moída Salada e fruta	6ª-feira – 22/11	Média Semanal Calorias: 538Kcal Proteínas: 23g (17%) Carboidratos: 83g (61%) Lipídeos: 13g (22%) Sódio: 550mg
Lanche manhã e tarde	Biscoito Vitamina de Frutas	Polenta com molho de carne picada Salada e fruta	FERIADO	Arroz/Feijão <i>Stroganoff de Frango</i> Salada	Pão com Margarina Chá e Fruta	
4ª SEMANA Almoço (Contra turno)	2ª-feira – 25/11 Risoto de frango com legumes Salada	3ª-feira – 26/11 Arroz/Feijão Omelete com legumes Salada	4ª-feira – 27/11 Arroz/Feijão Carne picada com legumes	5ª-feira – 28/11 Polenta cremosa com frango ensopado Salada e fruta	6ª-feira – 29/11	Média Semanal Calorias: 459Kcal Proteínas: 23g (21%) Carboidratos: 74g (64%) Lipídeos: 8g (16%) Sódio: 483mg
Lanche manhã e tarde	Macarrão com carne moída e proteína de soja Salada	Quirera com carne picada Salada e fruta	Sagu de Uva Fruta	Filé de Tilápia Assado Salada	Bolo de Chocolate Café com Leite	

J. Sales

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

Izabelle Florentino de Oliveira
 Nutricionista CRN8 – 13524/PR
 Decreto nº 218/2024 de 20/03/2024

Izabelle