



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 1: BERÇÁRIO I (4 a 5 MESES)

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
03/dez	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	* Papa: Arroz, feijão peneirado, abobrinha, cenoura e acelga. Pera raspada	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
04/dez	Ter.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Macarrão, feijão peneirado, carne desfiada, repolho, batata. Suco natural de manga	Pera raspada	Fórmula Infantil 1
05/dez	Qua.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Mandioca, feijão peneirado, frango desfiado, abóbora e espinafre. Banana amassada	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1
06/dez	Qui	Fórmula Infantil 1	Abacate amassado	Papa: Arroz, feijão preto peneirado, carne moída, couve e batata doce. Suco natural de melancia	Banana amassada	Fórmula Infantil 1
07/dez	Sex	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz, feijão peneirado, inhame, escarola e frango desfiado. Suco natural de laranja lima	Melão em papa	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
10/dez	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz, feijão peneirado, gema de ovo, acelga e abóbora. Maçã raspada.	Pera e abacate amassados	Fórmula Infantil 1
11/dez	Ter.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Macarrão, feijão peneirado, frango desfiado, beterraba e repolho. Suco natural de melão	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
12/dez	Qua.	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz, feijão peneirado, carne desfiada, cenoura e espinafre. Melancia em papa	Pera raspada	Fórmula Infantil 1
13/dez	Qui	Fórmula Infantil 1	Pera raspada	Papa: Inhame, feijão peneirado, frango desfiado, abobrinha e escarola. Banana amassada	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1
14/dez	Sex	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Batata doce, feijão peneirado, carne moída, inhame e couve. Suco natural de laranja lima.	Melancia em papa	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
17/dez	Seg.			Recesso Escolar		
18/dez	Ter.			Recesso Escolar		
19/dez	Qua.			Recesso Escolar		
20/dez	Qui			Recesso Escolar		
21/dez	Sex			Recesso Escolar		
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
24/dez	Seg.			Recesso Escolar		
25/dez	Ter.			Recesso Escolar		
26/dez	Qua.			Recesso Escolar		
27/dez	Qui			Recesso Escolar		
28/dez	Sex			Recesso Escolar		

\* Segunda sem carne

C1	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	459,7144	13,0349	17,3891	65,21755	5,0337	447,781	79,3005	267,6318	74,73875	4,06015	93,521	3,8158



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 2: BERÇÁRIO I (6 a 12 MESES)

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
03/dez	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	* Papa: Arroz, feijão peneirado, abobrinha, cenoura e acelga. Pera raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata, beterraba, couve e chuchu.
04/dez	Ter.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Macarrão, feijão peneirado, carne desfiada, repolho, batata. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Canja (Arroz, frango desfiado, abobrinha e cenoura)
05/dez	Qua.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Mandioca, feijão peneirado, frango desfiado, abóbora e espinafre. Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz, batata doce e cenoura e carne moída
06/dez	Qui	Fórmula Infantil 2	Abacate amassado	Papa: Arroz, feijão preto peneirado, carne moída, couve e batata doce. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Papa: Inhame, abobrinha, espinafre, abóbora e ovo
07/dez	Sex	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz, feijão peneirado, inhame, escarola e frango desfiado. Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Papa: Lentilha, cenoura, repolho e frango desfiado
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
10/dez	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz, feijão peneirado, gema de ovo, acelga e abóbora. Maçã raspada.	Fórmula Infantil 2	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e abóbora)
11/dez	Ter.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Macarrão, feijão peneirado, frango desfiado, beterraba e repolho. Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Papa: Abobrinha, chuchu, batata doce, acelga e ovo
12/dez	Qua.	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz, feijão peneirado, carne desfiada, cenoura e espinafre. Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Ervilha, batata, abóbora e frango desfiado
13/dez	Qui	Fórmula Infantil 2	Pera raspada	Papa: Inhame, feijão peneirado, frango desfiado, abobrinha e escarola. Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioca, chuchu, couve e carne moída
14/dez	Sex	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Batata doce, feijão peneirado, carne moída, inhame e couve. Suco natural de laranja lima.	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz, batata doce, cenoura e frango desfiado
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
17/dez	Seg.			Recesso Escolar		
18/dez	Ter.			Recesso Escolar		
19/dez	Qua.			Recesso Escolar		
20/dez	Qui			Recesso Escolar		
21/dez	Sex			Recesso Escolar		
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
24/dez	Seg.			Recesso Escolar		
25/dez	Ter.			Recesso Escolar		
26/dez	Qua.			Recesso Escolar		
27/dez	Qui			Recesso Escolar		
28/dez	Sex			Recesso Escolar		

\*Segunda sem carne

C2	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	511,2	19,2	15,2	77,2	7,4	617,7	58,2	333,2	100,3	5,3	866,4	4,1



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 3: BERÇÁRIO II, BERÇÁRIO III, MATERNAL INTEGRAL - 1 A 4 ANOS

DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
03/dez	Seg.	Leite Integral com abacate e biscoito salgado	* Arroz, feijão com louro, abobrinha com PTS ao sugo, salada de acelga com cenoura.	Melancia	Sopa de arroz, chuchu, couve e abóbora
04/dez	Ter.	Leite integral com café e bolo de fubá	Arroz, feijão, carne de panela desfiada com batata e orégano. Salada de repolho. Maçã	Melão	Canja (Arroz, frango desfiado, abobrinha e cenoura)
05/dez	Qua.	Leite integral com achocolatado e biscoito doce	Macarrão alho e óleo, feijão, isca de frango com abóbora	Mamão	Caldo rosa (Mandioquinha, beterraba, chuchu)
06/dez	Qui	Leite integral com banana e pão de leite integral com geleia	Arroz, feijão preto, carne moída com orégano e batata doce. Couve refogada. Melancia	Banana	Sopa de arroz, inhame, abóbora e frango desfiado
07/dez	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Arroz, feijão com louro, peixe cozido com batata e cenoura. Suco natural de laranja lima	Salada de Frutas (Banana, Laranja, Maçã e Mamão)	Creme de ervilha com cará, cenoura e frango desfiado
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
10/dez	Seg.	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz, feijão, ovo mexido com cenoura. Acelga refogada.	Melão	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e abóbora)
11/dez	Ter.	Leite integral com abacate e biscoito doce	Macarrão alho e óleo, feijão, frango em cubos com batata doce, salada de repolho. Melão.	Maçã	Sopa de fubá com couve, abobrinha e ovo
12/dez	Qua.	Leite integral com café e bolo de banana	Arroz, feijão com louro, carne desfiada com abobrinha e salsa. Maçã	Salada de Frutas (Banana, Laranja, Maçã e Mamão)	Sopa de Ervilha, batata, abóbora e frango desfiado
13/dez	Qui	Leite integral com banana e pão de leite com margarina	Arroz, Feijão, frango em tiras com abóbora, salada de alface. Banana	Mamão	Creme de mandioca chuchu, espinafre e carne moída
14/dez	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Arroz, feijão, carne moída com inhame. Salada de beterraba ralada	Melancia	Sopa de arroz, batata doce, cenoura e frango desfiado
DATA	DIA	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
17/dez	Seg.		Recesso Escolar		
18/dez	Ter.		Recesso Escolar		
19/dez	Qua.		Recesso Escolar		
20/dez	Qui		Recesso Escolar		
21/dez	Sex		Recesso Escolar		
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
24/dez	Seg.		Recesso Escolar		
25/dez	Ter.		Recesso Escolar		
26/dez	Qua.		Recesso Escolar		
27/dez	Qui		Recesso Escolar		
28/dez	Sex		Recesso Escolar		

\*Segunda sem carne

As preparações de leite com achocolatado | leite com café, serão substituídos por leite batido com fruta para menores de 02 anos

C3	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	779,9	31,4	17,6	127,4	11,8	604,3	52,3	280,1	145,9	5,0	908,1	3,5



# Prefeitura de Jacareí

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACAREÍ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 4: MATERNAL PARCIAL - 3 A 4 ANOS

DATA	DIA	LANCHE	ALMOÇO
03/dez	Seg.	Leite Integral com abacate e biscoito salgado	* Arroz, feijão com louro, abobrinha com PTS ao sugo, salada de acelga com cenoura. Melancia
04/dez	Ter.	Leite integral com café e bolo de fubá	Arroz, feijão, carne de panela desfiada com batata e orégano. Salada de repolho. Maçã
05/dez	Qua.	Leite integral com achocolatado e biscoito doce	Macarrão alho e óleo, feijão, isca de frango com abóbora. Salada de alface. Mamão
06/dez	Qui	Leite integral com banana e pão de leite integral com geleia	Arroz, feijão preto, carne moída com orégano e batata doce. Couve refogada. Banana
07/dez	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Arroz, feijão, peixe cozido com batata e cenoura. Escarola refogada. Suco natural de laranja lima
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO
10/dez	Seg.	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz, feijão preto, ovo mexido com cenoura. Acelga refogada. Suco natural de melão
11/dez	Ter.	Leite integral com abacate e biscoito doce	Macarrão alho e óleo, feijão, frango em cubos com batata doce, salada de repolho. Maçã
12/dez	Qua.	Leite integral com café e bolo de banana	Arroz, feijão com louro, carne desfiada com abobrinha e salsa. Salada de couve com beterraba ralada. Suco natural de manga
13/dez	Qui	Leite integral com banana e pão de leite com geleia	Arroz, feijão, frango em tiras com abóbora, salada de alface. Banana
14/dez	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha integral com margarina	Arroz, feijão, carne moída com inhame. Escarola refogada. Salada de beterraba ralada. Melancia
DATA	DIA	LANCHE	ALMOÇO
17/dez	Seg.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
18/dez	Ter.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
19/dez	Qua.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
20/dez	Qui	Recesso Escolar	Recesso Escolar
21/dez	Sex	Recesso Escolar	Recesso Escolar
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO
24/dez	Seg.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar	Recesso Escolar

\* Segunda sem carne

C4	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	475,2	18,9	14,1	70,4	5,6	306,6	23,1	290,3	78,8	2,5	193,5	2,1



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 5: LANCHE COMPLEMENTAR

DATA	DIA	LANCHE
03/dez	Seg.	Leite integral com achocolatado e biscoito doce
04/dez	Ter.	Leite integral batido com abacate
05/dez	Qua.	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
06/dez	Qui	Leite integral batido com mamão e banana
07/dez	Sex	Leite integral com café e biscoito doce
DATA	DIA	LANCHE
10/dez	Seg.	Leite integral batido com maçã
11/dez	Ter.	Leite integral com café e biscoito doce
12/dez	Qua.	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
13/dez	Qui	Recesso Escolar
14/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	LANCHE
17/dez	Seg.	Recesso Escolar
18/dez	Ter.	Recesso Escolar
19/dez	Qua.	Recesso Escolar
20/dez	Qui	Recesso Escolar
21/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	LANCHE
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

C 5	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	227,0	8,4	8,9	29,6	1,7	118,4	3,2	244,1	27,9	0,5	151,2	0,8



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

CARDÁPIO 6: EMEI, EMEF PARCIAL

DATA	DIA	REFEIÇÃO
03/dez	Seg.	* Arroz, feijão com louro, polenta a bolonhesa (com PTS)
04/dez	Ter.	Bolo de maçã
05/dez	Qua.	Arroz, feijão, isca de pernil ao molho de laranja, farofa tropical (cenoura ralada e banana picada)
06/dez	Qui	Arroz, feijão, peixe cozido com batata, cenoura e cheiro verde
07/dez	Sex	Torta de frango desfiado com seleta de legumes e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO
10/dez	Seg.	Arroz, feijão, omelete com tomate, cebola e cheiro verde
11/dez	Ter.	Risoto de frango com cenoura ralada e orégano
12/dez	Qua.	Macarrão alho e óleo, almôndega ao sugo com manjerição e salada de alface
13/dez	Qui	Recesso Escolar
14/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
17/dez	Seg.	Recesso Escolar
18/dez	Ter.	Recesso Escolar
19/dez	Qua.	Recesso Escolar
20/dez	Qui	Recesso Escolar
21/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

\*Segunda sem carne

C 6	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	363,6	14,0	8,4	57,6	5,5	209,0	7,1	54,4	60,6	2,1	96,4	1,5



# Prefeitura de Jacareí

## Secretaria Municipal de Educação

MERENDA JACAREÍ - DEZEMBRO 2018  
CARDÁPIO 6 ADAPTADO: ASPAD, CEPAC, JAM E PSE

DATA	DIA	REFEIÇÃO
03/dez	Seg.	* Arroz, feijão com louro, abobrinha com PTS ao sugo
04/dez	Ter.	Arroz c/ cenoura ralada, feijão, frango cremoso, salada de acelga
05/dez	Qua.	Arroz, feijão, salpicão de frango (seleta de legumes com maionese)
06/dez	Qui	Arroz, feijão, polenta cremosa ao molho com carne moída e orégano (carne moída + PTS), salada de cenoura ralada com tomate
07/dez	Sex	Arroz, feijão, peixe assado com cheiro verde e purê de abóbora com batatas
DATA	DIA	REFEIÇÃO
10/dez	Seg.	Arroz, feijão, almôndega ao sugo
11/dez	Ter.	Arroz, feijão, farofa de ovo mexido, couve refogada
12/dez	Qua.	Risoto de carne moída, feijão, salada de alface com beterraba ralada
13/dez	Qui	Arroz, feijão com louro, frango cozido com abóbora ralada, salada de pepino
14/dez	Sex	Arroz, feijão, carne em cubos com mandioca, salada de repolho
DATA	DIA	REFEIÇÃO
17/dez	Seg.	Arroz, feijão, omelete com tomate, cebola e cheiro verde, salada de acelga
18/dez	Ter.	Arroz, feijão, carne moída refogada com cenoura e milho verde
19/dez	Qua.	Arroz, feijão, frango em tiras acebolado, salada de beterraba e abobrinha ralada
20/dez	Qui	Arroz, feijão com louro, carne desfiada com batata e ervilha
21/dez	Sex	Arroz, feijão, frango em cubos ao sugo, salada de escarola
DATA	DIA	REFEIÇÃO
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

\*Segunda sem carne

C 6 Adaptado	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	409,9	19,5	6,3	68,1	8,4	198,4	11,1	77,0	98,9	3,5	83,8	2,5



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 7: SOBREMESA EMEI/EMEF PARCIAL E EJA

DATA	DIA	SOBREMESA
03/dez	Seg.	Maçã
04/dez	Ter.	Suco concentrado de caju
05/dez	Qua.	Delícia de abacaxi
06/dez	Qui	Banana
07/dez	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
10/dez	Seg.	Melão
11/dez	Ter.	Laranja
12/dez	Qua.	Doce individual de goiaba
13/dez	Qui	Melancia
14/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
17/dez	Seg.	Recesso Escolar
18/dez	Ter.	Recesso Escolar
19/dez	Qua.	Recesso Escolar
20/dez	Qui	Recesso Escolar
21/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

C 7	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	68,6	0,8	0,5	16,5	0,9	15,6	12,4	19,6	8,9	0,1	7,0	0,1





# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 8: ASPAD, CEPAC e JAM

DATA	DIA	LANCHE
03/dez	Seg.	Biscoito doce, leite com achocolatado
04/dez	Ter.	Bolo de laranja, suco concentrado de goiaba
05/dez	Qua.	Biscoito salgado integral, leite batido com banana
06/dez	Qui	Pão de leite com queijo, leite com café
07/dez	Sex	Torta de legumes (seleta de legumes, tomate e cheiro verde), suco concentrado de cajú
DATA	DIA	LANCHE
10/dez	Seg.	Pipoca, Salada de frutas com granola
11/dez	Ter.	Bolo de maçã, leite com achocolatado
12/dez	Qua.	logurte com aveia, banana
13/dez	Qui	Arroz doce c/ canela, maçã
14/dez	Sex	Biscoito doce, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
17/dez	Seg.	Biscoito salgado integral, leite batido com abacate
18/dez	Ter.	Torta de frango c/ seleta de legumes, suco concentrado de manga
19/dez	Qua.	Leite com flocos de milho, mamão
20/dez	Qui	Pizza de forno (massa de torta, queijo mussarela, tomate e orégano), suco concentrado de uva
21/dez	Sex	Bolo de banana, leite com achocolatado
DATA	DIA	LANCHE
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

C 8	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	315,1	9,4	11,6	46,2	2,5	134,4	17,7	208,6	29,4	1,5	217,5	1,1



# Prefeitura de Jacaré

## Secretaria Municipal de Educação

### MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018

#### CARDÁPIO 9: EJA

DATA	DIA	REFEIÇÃO
03/dez	Seg.	* Arroz, feijão com louro, polenta a bolonhesa (com PTS)
04/dez	Ter.	Bolo de maçã
05/dez	Qua.	Arroz, feijão, isca de pernil ao molho de laranja, farofa tropical (cenoura ralada e banana picada)
06/dez	Qui	Arroz, feijão, peixe cozido c/ batata, cenoura e cheiro verde
07/dez	Sex	Torta de frango desfiado c/ seleta de legumes e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO
10/dez	Seg.	Arroz, feijão, omelete com tomate, cebola e cheiro verde
11/dez	Ter.	Risoto de frango com cenoura ralada e orégano
12/dez	Qua.	Macarrão alho e óleo, almôndega ao sugo com manjeriço e salada de alface
13/dez	Qui	Polenta cremosa ao molho bolonhesa (carne moída + PTS)
14/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
17/dez	Seg.	Recesso Escolar
18/dez	Ter.	Recesso Escolar
19/dez	Qua.	Recesso Escolar
20/dez	Qui	Recesso Escolar
21/dez	Sex	Recesso Escolar
DATA	DIA	REFEIÇÃO
24/dez	Seg.	Recesso Escolar
25/dez	Ter.	Recesso Escolar
26/dez	Qua.	Recesso Escolar
27/dez	Qui	Recesso Escolar
28/dez	Sex	Recesso Escolar

\*Segunda sem carne

C 9	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	403,5	16,8	9,7	61,9	6,3	211,2	7,4	59,3	68,8	2,4	411,8	1,7



**Prefeitura de Jacaré**  
**Secretaria Municipal de Educação**

**MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018**  
**CARDÁPIO 12: LANCHE PASSEIO - EVENTUAL**

**OPÇÃO 01**

Suco individual 200ml	1 unidade
Biscoito salgado individual	1 unidade
Biscoito doce individual	1 unidade
Fruta individual	1 unidade

opção 1	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	216,25	1,45	2,325	50,45	3	4	20,4	2	2	0,1	82,5	0,04

\* Opcional: substituir os 2 tipos de biscoito por 1 unidade de bolinho individual (40g)

**OPÇÃO 02**

Achocolatado ou suco individual	1 unidade
Biscoito salgado ou doce individual	1 unidade
Barra de cereais	1 unidade
Fruta individual	1 unidade

opção 2	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	343,8	5,5	6,0	89,7	26	224,0	4,9	123,3	14,0	1,0	289,8	0,3

**Observação:**

\* O fornecimento de LANCHE PASSEIO será solicitado exclusivamente para atender a necessidade alimentar dos alunos durante sua participação em eventos fora da unidade (passeios culturais, de lazer, etc.)



**Prefeitura de Jacaré**  
**Secretaria Municipal de Educação**

**MERENDA JACARÉ - DEZEMBRO 2018**  
**CARDÁPIO 13: MERENDA SECA**

**BISCOITO DOCE, LEITE COM ACHOCOLATADO**

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	304,50	10,19	10,40	45,10	2,06	153,93	2,17	257,35	38,36	1,19	203,96	1,11

**FLOCOS DE MILHO COM LEITE**

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	264,25	8,15	7,165	43	1,36	330,25	18,4	234,925	19,25	5,725	250,125	3,475

**BISCOITO SALGADO, LEITE COM ACHOCOLATADO**

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	301,00	11,00	10,87	40,43	2,53	153,93	0,00	238,45	25,41	0,56	249,46	0,76

**IOGURTE COM GRANOLA**

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	286,1	9,09	12,76	36,05	3,55	60,35	8,6	220,6	50,8	1,374	79	1,701

**PÃO COM MARGARINA, SUCO CONCENTRADO**

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	Zn (mg)
Média	243,01	4,29	5,34	40,76	1,2	23,1	31,98	47,99	14,515	2,575	216,725	0,405

A composição acima poderá ser substituída por uma fruta individual ou de corte se houver disponibilidade para correta higienização do gênero.

**Observação:**

\* Destinado a atender a unidade educacional em situação especial ou emergencial, que impossibilite o preparo e distribuição da alimentação (falta de água, procedimentos de conserto na tubulação de gás, reformas, adaptações/reparos nas instalações, etc.)