



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 1: BERÇÁRIO I (4 a 5 MESES)

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
1-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de maçã	* Papa: Arroz / feijão preto peneirado / tomate / beterraba e escarola / Melancia em papa	Melão em papa	Fórmula Infantil 1
2-Jul	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne desfiada com cará / cenoura e couve / Suco natural de melão	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1
3-Jul	Qua	Fórmula Infantil 1	Banana com mamão amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / abóbora e espinafre / Suco natural de ponkan	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
4-Jul	Qui	Fórmula Infantil 1	Abacate amassado	Papa: Macarrão / feijão peneirado / frango desfiado com batata doce / acelga com beterraba ralada / Maçã	Pera raspada	Fórmula Infantil 1
5-Jul	Sex	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Mandioquinha / feijão peneirado / carne moída com chuchu / repolho / Banana amassada	Abacate amassado	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
8-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Inhame / feijão peneirado / gema de ovo com abobrinha / cenoura e acelga / Suco natural de maçã	Melão em papa	Fórmula Infantil 1
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista				
10-Jul	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída com mandioquinha / escarola / Suco natural de laranja lima	Banana amassada	Fórmula Infantil 1
11-Jul	Qui	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / inhame e couve / Pera raspada	Abacate amassado	Fórmula Infantil 1
12-Jul	Sex	Fórmula Infantil 1	Mamão e banana amassados	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Melão em papa	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
15-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz / feijão peneirado / gema de ovo com acelga / chuchu e abóbora / Pera raspada	Melão em papa	Fórmula Infantil 1
16-Jul	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de maçã	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / cará e repolho / Suco natural de melancia	Pera raspada	Fórmula Infantil 1
17-Jul	Qua	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com mandioca / beterraba e escarola / Suco natural de melão	Abacate amassado	Fórmula Infantil 1
18-Jul	Qui	Fórmula Infantil 1	Suco de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com abobrinha / espinafre e cenoura / Suco natural de ponkan	Banana amassada	Fórmula Infantil 1
19-Jul	Sex	Fórmula Infantil 1	Melão em papa	Papa: Batata doce / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / couve / Banana	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
22-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 1	Pera raspada	Papa: Mandioca / feijão peneirado / gema de ovo com abobrinha / cenoura e acelga / Maçã raspada	Melão em papa	Fórmula Infantil 1
23-Jul	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / abóbora e repolho / Melancia em papa	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
24-Jul	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com mamão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída / mandioquinha e escarola / Suco natural de manga	Banana amassada	Fórmula Infantil 1
25-Jul	Qui	Fórmula Infantil 1	Abacate e pera amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com couve-flor / beterraba e couve / Suco natural de laranja lima	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1
26-Jul	Sex	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Suco natural de melão	Melancia em papa	Fórmula Infantil 1
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
29-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / gema de ovo com mandioquinha / acelga e abóbora refogada / Maçã raspada	Abacate amassado	Fórmula Infantil 1
30-Jul	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco de laranja lima com cenoura	Papa: Batata / feijão peneirado / frango desfiado com repolho / cenoura / Melancia em papa	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1
31-Jul	Qua	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com batata doce / abobrinha e espinafre / Suco natural de laranja lima	Banana amassada	Fórmula Infantil 1

* Segunda sem carne

Obs. 1 : Todos os legumes e folhosos devem ser servidos bem cozidos.

Obs. 2 : Creches fora do sistema de plantão, estarão em recesso de 22 a 26/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	311,78	8,94	11,74	44,31	3,69	315,30	55,29	176,84	50,05	2,72	192,87	528,22	2,57



MERENDA JACARÉ - JULHO 2019
CARDÁPIO 2: BERÇÁRIO I (6 a 12 MESES)

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
1-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de maçã	* Papa: Arroz / feijão preto peneirado / tomate / beterraba e escarola / Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Sopa de legumes (batata doce, abóbora e abobrinha) e ervilha
2-Jul	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne desfiada com cará / cenoura e couve / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / lentilha / abobrinha e acelga / frango desfiado
3-Jul	Qua	Fórmula Infantil 2	Banana com mamão amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / abóbora e espinafre / Suco natural de ponkan	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / cará / cenoura / carne moída
4-Jul	Qui	Fórmula Infantil 2	Abacate amassado	Papa: Macarrão / feijão peneirado / frango desfiado com batata doce / acelga com beterraba ralada / Maçã	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioca / abobrinha / couve / carne moída
5-Jul	Sex	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Mandioquinha / feijão peneirado / carne moída com chuchu / repolho / Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abobrinha e abóbora / escarola / frango desfiado
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
8-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Inhamé / feijão peneirado / ovo mexido com abobrinha / cenoura e acelga / Suco natural de maçã	Fórmula Infantil 2	Papa: Inhamé / carne desfiada com ervilha / repolho / abóbora
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista				
10-Jul	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída com mandioquinha / escarola / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
11-Jul	Qui	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / inhame e couve / Pera raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata / tomate / acelga / ovo
12-Jul	Sex	Fórmula Infantil 2	Mamão e banana amassados	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Melão em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abóbora / chuchu / frango desfiado com couve
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
15-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz / feijão peneirado / ovo mexido com acelga / chuchu e abóbora / Pera raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioquinha / chuchu / beterraba / frango desfiado
16-Jul	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de maçã	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / cará e repolho / Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Papa: Macarrão / abobrinha / couve refogada / carne moída
17-Jul	Qua	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com mandioca / beterraba com escarola / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Papa: Lentilha / batata / cenoura / frango desfiado
18-Jul	Qui	Fórmula Infantil 2	Suco de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com abobrinha / espinafre com cenoura / Suco natural de ponkan	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abóbora / cará / escarola e frango desfiado
19-Jul	Sex	Fórmula Infantil 2	Melão em papa	Papa: Batata doce / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / couve / Banana	Fórmula Infantil 2	Sopa de legumes (batata doce e chuchu) com ovo
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
22-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 2	Pera raspada	Papa: Mandioca / feijão peneirado / ovo mexido com abobrinha / cenoura e acelga / Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata / chuchu / beterraba / frango desfiado
23-Jul	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado / abóbora e repolho / Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / cará / cenoura / carne moída
24-Jul	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com mamão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída / mandioquinha e escarola / Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Papa: Ervilha / couve / abóbora / frango desfiado
25-Jul	Qui	Fórmula Infantil 2	Abacate e pera amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com couve-flor / beterraba com couve / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / chuchu e mandioquinha / acelga / carne moída
26-Jul	Sex	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Mingau de fubá com ovo, cenoura e couve
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
29-Jul	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / ovo mexido com mandioquinha / acelga e abóbora refogada / Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abobrinha / batata e repolho / frango desfiado
30-Jul	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco de laranja lima com cenoura	Papa: Batata / feijão peneirado / frango desfiado com repolho / cenoura / Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioca / abóbora / acelga / carne moída
31-Jul	Qua	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com batata doce / abobrinha e espinafre / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / batata / abóbora / espinafre e frango desfiado

* Segunda sem carne

Obs. 1 : Todos os legumes e folhosos devem ser servidos bem cozidos.

Obs. 2 : Creches fora do sistema de plantão, estarão em recesso de 22 a 26/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	322,86	12,91	8,90	49,19	4,76	331,53	33,81	192,61	65,73	3,30	666,75	671,28	2,62



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 3: BERÇARIO II, BERÇARIO III, MATERNAL INTEGRAL - 1 a 4 ANOS

DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
1-Jul	Seg.	Leite integral com maçã e bisnaguinha com geleia	* Arroz / feijão preto com louro / PTS refogada com tomate / salada de escarola com beterraba / Melancia	Maçã	Sopa de batata doce, abobrinha, abóbora e ervilha
2-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão / carne desfiada com orégano / cará refogado / cenoura e couve / Suco natural de melão	Mamão	Sopa de lentilha, abobrinha, acelga, frango desfiado
3-Jul	Qua	Leite Integral com café e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe assado com batata e tomate / espinafre refogado	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Sopa de arroz, cará, cenoura e carne moída
4-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Feijão / macarrão / frango desfiado com batata doce / Salada de acelga com beterraba ralada / Suco natural de maçã	Melancia	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
5-Jul	Sex	Leite integral com banana e bolo de beterraba com chocolate	Arroz / feijão / carne moída com chuchu / repolho refogado	Banana	Caldo Rosa (beterraba, batata e cenoura)
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
8-Jul	Seg.	Leite Integral com pera e bolo de fubá	Arroz com cenoura / feijão / ovos mexidos com abobrinha / Salada de acelga / Suco natural de maçã	Melão	Inhame / abóbora / carne desfiada com repolho / ervilha
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista			
10-Jul	Qua	Leite Integral com café e pão bisnaguinha com geleia	Arroz / feijão / carne moída com mandioquinha / escarola refogada / Suco natural de laranja	Banana	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
11-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / frango desfiado com abóbora / inhame e couve refogada / Pera	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Sopa de batata, tomate, acelga e ovo
12-Jul	Sex	Leite integral com abacate e biscoito doce	Macarrão / feijão / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate	Maçã	Creme de Mandioca, abóbora, chuchu, frango desfiado e couve
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
15-Jul	Seg.	Leite integral com maçã e biscoito doce	Arroz / feijão / PTS + cane moída com cará / Salada de repolho / Suco natural de melancia	Melão	Sopa de mandioquinha, beterraba, chuchu e frango desfiado
16-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de cenoura	Arroz / feijão / peixe à portuguesa (tomate, cebola e salsa) / salada de alface	Pera	Macarrão / abobrinha / couve refogada / carne moída
17-Jul	Qua	Leite integral com mamão e biscoito salgado	Macarrão ao sugo com manjerição / carne moída com mandioca / salada de beterraba	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Sopa de ervilha, batata, cenoura e frango desfiado
18-Jul	Qui	Leite integral com café e pão bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão com louro / carne em cubos com abobrinha / espinafre com cenoura / Suco natural de ponkan	Banana	Caldo Rosa (beterraba, batata, cenoura)
19-Jul	Sex	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz / feijão / frango desfiado com tomate / couve refogada / Banana	Mamão	Sopa de legumes (batata doce e chuchu) e ovo
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
22-Jul	Seg.	Leite integral com abacate e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / ovo pochê com molho de tomate / abobrinha refogada / Salada de acelga com cenoura ralada / Maçã	Melão	Sopa de batata, chuchu, beterraba e frango desfiado
23-Jul	Ter	Leite Integral com achocolatado e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe cozido com batata e abóbora / Salada de pepino	Maçã	Sopa de arroz, cará, cenoura e carne moída
24-Jul	Qua	Leite integral com café e bolo de banana	Arroz / feijão preto / carne moída com orégano e mandioquinha / Escarola refogada / Suco natural de laranja lima	Banana	Sopa de ervilha, couve, abóbora e frango desfiado
25-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com geleia	Arroz / feijão com louro / tiras de frango refogado com couve-flor / couve refogada / Salada de beterraba	Mamão	Sopa de legumes (chuchu, mandioquinha, acelga e batata)
26-Jul	Sex	Leite integral com banana e biscoito salgado	Macarrão alho e óleo / feijão / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Melão	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Creme de fubá com ovos, cenoura e couve
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
29-Jul	Seg.	Leite integral com café e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / ovo mexido com cheiro verde e cebola / abóbora refogada com acelga	Maçã	Sopa de arroz, abobrinha, batata e acelga
30-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de laranja	Arroz / feijão / frango em cubos / purê de batata e cenoura	Melancia	Creme de legumes (Mandioca e abóbora) com repolho e carne moída
31-Jul	Qua	Leite integral com abacate e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / escondidinho de peixe / Salada de alface / Banana	Melão	Caldo Rosa (beterraba, batata e cenoura)

* Segunda sem carne

Obs. 1: As preparações de leite com achocolatado/leite com café serão substituídos por leite batido com fruta para menores de 02 anos.

Obs. 2 : Creches fora do sistema de plantão, estarão em recesso de 22 a 26/07.

Valor Nutricional	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
Médio	339,95	13,97	7,16	56,98	6,28	329,17	37,63	113,59	74,05	2,43	568,28	736,68	1,77



Prefeitura de Jacareí
Secretaria de Educação

MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 3: BERÇÁRIO II, BERÇÁRIO III, MATERNAL INTEGRAL - 1 a 4 ANOS

LAR SÃO JOSÉ

DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
1-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR			
2-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR			
3-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR			
4-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR			
5-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR			
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR			
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista			
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR			
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR			
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR			
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
15-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR			
16-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR			
17-Jul	Qua	Leite integral com mamão e biscoito salgado	Macarrão ao sugo com manjerão / carne moída com mandioca / salada de beterraba	Salada de Frutas	Sopa de ervilha, batata, cenoura e frango desfiado
18-Jul	Qui	Leite integral com café e pão bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão com louro / carne em cubos com abobrinha / espinafre com cenoura / Suco natural de ponkan	Banana	Caldo Rosa (beterraba, batata, cenoura)
19-Jul	Sex	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz / feijão / frango desfiado com tomate / couve refogada / Banana	Mamão	Sopa de legumes (batata doce e chuchu) e ovo
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
22-Jul	Seg.	Leite integral com abacate e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / ovo pochê com molho de tomate / abobrinha refogada / Salada de acelga com cenoura ralada / Maçã	Melão	Sopa de batata, chuchu, beterraba e frango desfiado
23-Jul	Ter	Leite Integral com achocolatado e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe cozido com batata e abóbora / Salada de pepino	Maçã	Sopa de arroz, cará, cenoura e carne moída
24-Jul	Qua	Leite integral com café e bolo de banana	Arroz / feijão preto / carne moída com orégano e mandioquinha / Escarola refogada / Suco natural de laranja lima	Banana	Sopa de ervilha, couve, abóbora e frango desfiado
25-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com geleia	Arroz / feijão com louro / tiras de frango refogado com couve-flor / couve refogada / Salada de beterraba	Mamão	Sopa de legumes (chuchu, mandioquinha, acelga e batata)
26-Jul	Sex	Leite integral com banana e biscoito salgado	Macarrão alho e óleo / feijão / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Melão	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Creme de fubá com ovos, cenoura e couve
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
29-Jul	Seg.	Leite integral com café e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / ovo mexido com cheiro verde e cebola / abóbora refogada com acelga	Maçã	Sopa de arroz, abobrinha, batata e acelga
30-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de laranja	Arroz / feijão / frango em cubos / purê de batata e cenoura	Melancia	Creme de legumes (Mandioca e abóbora) com repolho e carne moída
31-Jul	Qua	Leite integral com abacate e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / escondidinho de peixe / Salada de alface / Banana	Melão	Caldo Rosa (beterraba, batata e cenoura)

* Segunda sem carne

Obs. : As preparações de leite com achocolatado/leite com café serão substituídos por leite batido com fruta para menores de 02 anos.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	133,42	5,57	2,59	22,99	2,87	146,67	23,81	34,24	31,71	1,02	292,29	328,36	0,73



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 4: MATERNAL PARCIAL - 3 a 4 ANOS

DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO
1-Jul	Seg.	Leite integral com maçã e bisnaguinha com geleia	* Arroz / feijão preto com louro / PTS refogada com tomate / Salada de escarola com beterraba / Melancia
2-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão / carne desfiada com orégano / cará refogado / cenoura e couve / Suco natural de melão
3-Jul	Qua	Leite Integral com café e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe assado com batata e tomate / espinafre refogado / Ponkan
4-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Feijão / macarrão / frango desfiado com batata doce / Salada de acelga com beterraba ralada / Maçã
5-Jul	Sex	Leite integral com banana e bolo de beterraba com chocolate	Arroz / feijão / carne moída com chuchu / repolho refogado / Banana
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO
8-Jul	Seg.	Leite Integral com pera e bolo de fubá	Arroz com cenoura / feijão / ovo mexido com abobrinha / Salada de acelga / Maçã
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista	
10-Jul	Qua	Leite Integral com café e pão bisnaguinha com geleia	Arroz / feijão / carne moída com mandioquinha / escarola refogada / Suco natural de laranja
11-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / frango desfiado com abóbora / inhame e couve refogada / Pera
12-Jul	Sex	Leite integral com abacate e biscoito doce	Macarrão / feijão / carne desfiada com espinafre / chuchu e tomate / Melão
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO
15-Jul	Seg.	Leite integral com maçã e biscoito doce	Arroz / feijão / PTS + carne moída refogada com cará / Salada de repolho / Suco natural de melancia
16-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de cenoura	Arroz / feijão / peixe à portuguesa (tomate, cebola e salsa) / salada de escarola / Melão
17-Jul	Qua	Leite integral com mamão e biscoito salgado	Macarrão ao sugo / carne moída com mandioca / salada de beterraba com acelga / Pera
18-Jul	Qui	Leite integral com café e pão bisnaguinha com geleia	Arroz / feijão com louro / carne em cubos com abobrinha / espinafre com cenoura / Ponkan
19-Jul	Sex	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz / feijão / frango desfiado com tomate / couve refogada / Banana
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO
22-Jul	Seg.	Leite integral com abacate e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / ovo pochê com molho de tomate / abobrinha refogada / Salada de acelga com cenoura ralada / Maçã
23-Jul	Ter	Leite Integral com achocolatado e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe cozido com batata e abóbora / Salada de repolho com pepino / Melancia
24-Jul	Qua	Leite integral com café e bolo de banana	Arroz / feijão preto / carne moída com orégano e mandioquinha / Escarola refogada / Suco natural de laranja lima
25-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com geleia	Arroz / feijão com louro / tiras de frango refogado com couve-flor / couve refogada / Salada de beterraba / Mamão
26-Jul	Sex	Leite integral com banana e biscoito salgado	Macarrão alho e óleo / feijão / carne desfiada / espinafre refogado / Salada de chuchu e tomate / Melão
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO
29-Jul	Seg.	Leite integral com abacate e biscoito salgado	Arroz / feijão / ovo mexido com cheiro verde e cebola / abóbora refogada / Salada de acelga / Maçã
30-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de laranja	Arroz / feijão / frango em cubos / purê de batata e cenoura / Salada de repolho / Melancia
31-Jul	Qua	Leite integral com café e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão com louro / escondidinho de peixe / Salada de alface / Banana

* Segunda sem carne

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	376,48	15,62	8,45	60,65	5,48	329,56	14,95	213,63	78,53	2,75	401,32	735,79	1,69



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 5: CRECHE, EMEI, EMEIF, EMEF, PSE, JAM, ASPAD

DATA	DIA	LANCHE
1-Jul	Seg.	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
2-Jul	Ter	Leite integral batido com maçã
3-Jul	Qua	Leite integral com café e biscoito doce
4-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
5-Jul	Sex	Leite integral batido com mamão
DATA	DIA	LANCHE
8-Jul	Seg.	Leite integral batido com maçã
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
11-Jul	Qui	Leite integral batido com abacate
12-Jul	Sex	Leite integral com café e biscoito doce
DATA	DIA	LANCHE
15-Jul	Seg.	Leite integral com café e biscoito doce
16-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
17-Jul	Qua	Leite integral batido com mamão e banana
18-Jul	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
19-Jul	Sex	Leite integral batido com banana
DATA	DIA	LANCHE
22-Jul	Seg.	Leite integral batido com abacate
23-Jul	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
24-Jul	Qua	Leite integral com café e biscoito salgado
25-Jul	Qui	Leite integral batido com maçã
26-Jul	Sex	Leite integral com achocolatado e biscoito doce
DATA	DIA	LANCHE
29-Jul	Seg.	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
30-Jul	Ter	Leite integral com café e biscoito doce
31-Jul	Qua	Leite integral batido com banana

Obs. 1: As preparações de leite com achocolatado / leite com café serão substituídos por leite batido com fruta para menores de 02 anos

Obs. 2 : Recessos: Creches fora do plantão de 22 a 26/07/2019; JAM de 08 a 19/07/2019; EMEI, EMEF, EMEIF de 05 a 26/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	149,70	5,56	5,82	19,16	0,97	81,89	2,56	158,37	16,82	0,25	103,60	227,11	0,51



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 6: EMEI / EMEF PARCIAL

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Jul	Seg.	* Sopa de ervilha com abóbora, tomate e couve
2-Jul	Ter	Arroz / feijão / carne em cubos / purê de batata / salada de repolho
3-Jul	Qua	Bolo de chocolate com beterraba
4-Jul	Qui	Macarrão integral a bolonhesa (carne moída + PTS) / Salada de escarola
5-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
15-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
16-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
17-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
18-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
19-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
22-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
23-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
24-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
25-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
26-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
29-Jul	Seg.	Arroz com ervilha / feijão / peixe assado com cebola / salada de chuchu
30-Jul	Ter	Torta de frango com abóbora e acelga
31-Jul	Qua	Sopa de feijão com carne desfiada, macarrão e cenoura

* Segunda sem carne

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	63,76	3,24	2,01	8,16	0,92	44,07	1,89	10,45	7,86	0,27	64,31	74,69	0,34



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 6 ADAPTADO - JAM, CEPAC, ASPAD e PSE

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Jul	Seg.	* Macarrão integral / feijão com louro / PTS ao sugo com manjerição / salada de acelga
2-Jul	Ter	Arroz / feijão / ovo mexido com cenoura / salada de pepino
3-Jul	Qua	Arroz / feijão / frango em tiras acebolado / salada de escarola
4-Jul	Qui	Arroz / feijão com louro / carne moída com abobrinha / salada de chuchu com cheiro verde
5-Jul	Sex	Risoto de frango com cenoura e cheiro verde / feijão / salada de alface
DATA	DIA	REFEIÇÃO
8-Jul	Seg.	Arroz com cenoura / feijão / almôndega bovina ao sugo / salada de repolho com beterraba
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	Arroz / feijão / peixe refogado com abóbora e escarola / salada de pepino
11-Jul	Qui	Arroz / feijão com louro / frango em cubos com abobrinha
12-Jul	Sex	Arroz / feijão / carne moída com mandioca / salada de alface e tomate
DATA	DIA	REFEIÇÃO
15-Jul	Seg.	Arroz / feijão / ovo mexido com acelga e cebola / salada de beterraba ralada
16-Jul	Ter	Arroz / feijão com louro / frango desfiado com tomate, batata e pimentão
17-Jul	Qua	Arroz / feijão / PTS + carne moída / purê de abóbora
18-Jul	Qui	Arroz / feijão preto / pernil acebolado / salada de repolho
19-Jul	Sex	Arroz / feijão / frango ensopado com legumes (cenoura, chuchu e batata doce) / couve refogada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
22-Jul	Seg.	Arroz / feijão / peixe assado com cebola / salada de maionese
23-Jul	Ter	Arroz / feijão / omelete de forno com abobrinha
24-Jul	Qua	Macarrão ao alho e óleo / feijão / frango desfiado ao sugo / abóbora refogada
25-Jul	Qui	Arroz com milho / feijão com louro / carne moída refogada com batata doce e cenoura
26-Jul	Sex	Arroz / feijão / frango cremoso / salada de tomate
DATA	DIA	REFEIÇÃO
29-Jul	Seg.	Arroz / feijão preto com linguiça e louro / virado de couve
30-Jul	Ter	Arroz / feijão / carne em cubos com orégano e abóbora / salada de repolho
31-Jul	Qua	Arroz / feijão / escondidinho de peixe / salada de beterraba ralada

* Segunda sem carne

Obs. : Recessos: JAM de 08 a 19/07/2019 e CEPAC de 10 a 19/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	302,11	14,44	5,46	48,49	6,01	137,27	7,31	69,24	71,44	2,52	203,12	531,03	1,85



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 7 SOBREMESA: EMEI / EMEF PARCIAL

DATA	DIA	SOBREMESA
1-Jul	Seg.	Maçã
2-Jul	Ter	Melancia
3-Jul	Qua	Leite batido com banana
4-Jul	Qui	Doce individual de goiaba
5-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
15-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
16-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
17-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
18-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
19-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
22-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
23-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
24-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
25-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
26-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
29-Jul	Seg.	Melão
30-Jul	Ter	Suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	Banana

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	19,19	0,33	0,32	4,18	0,21	6,58	1,60	9,05	2,39	0,04	3,61	38,04	0,04



MERENDA JACARÉ - JULHO 2019

CARDÁPIO 7 SOBREMESA: EJA

DATA	DIA	SOBREMESA
1-Jul	Seg.	Maçã
2-Jul	Ter	Melancia
3-Jul	Qua	Leite batido com banana
4-Jul	Qui	Mamão
5-Jul	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
15-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
16-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
17-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
18-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
19-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
22-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
23-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
24-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
25-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
26-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	SOBREMESA
29-Jul	Seg.	Melão
30-Jul	Ter	Suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	Banana

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	20,43	0,33	0,32	4,50	0,22	6,58	1,87	9,54	2,48	0,04	3,75	38,74	0,04



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 7 SOBREMESA: JAM, CEPAC, ASPAD E PSE

DATA	DIA	SOBREMESA
1-Jul	Seg.	Maçã
2-Jul	Ter	Melancia
3-Jul	Qua	Banana
4-Jul	Qui	Doce individual de goiaba
5-Jul	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
8-Jul	Seg.	Maçã
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	Mamão
11-Jul	Qui	Banana
12-Jul	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
15-Jul	Seg.	Arroz doce
16-Jul	Ter	Ponkan
17-Jul	Qua	Banana
18-Jul	Qui	Mamão
19-Jul	Sex	Suco concentrado de maracujá
DATA	DIA	SOBREMESA
22-Jul	Seg.	Melão
23-Jul	Ter	Suco concentrado de caju
24-Jul	Qua	Melancia
25-Jul	Qui	Banana
26-Jul	Sex	Mamão
DATA	DIA	SOBREMESA
29-Jul	Seg.	Melão
30-Jul	Ter	Suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	Banana

Obs. : Recessos: JAM de 08 a 19/07/2019 e CEPAC de 10 a 19/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	37,30	0,71	0,27	9,60	0,49	19,79	9,49	13,82	6,53	0,26	4,90	83,97	0,05



MERENDA JACARÉ - JULHO 2019
CARDÁPIO 8: LANCHE EMEI / EMEF INTEGRAL, PSE, JAM, CEPAC, ASPAD e PSE

DATA	DIA	LANCHE
1-Jul	Seg.	Pão de leite com requeijão, leite com café
2-Jul	Ter	Bolo de maçã, suco concentrado de goiaba
3-Jul	Qua	Canjica com canela, Banana
4-Jul	Qui	Torta de legumes (seleta de legumes), suco concentrado de goiaba
5-Jul	Sex	Pipoca, leite batido com maçã e aveia
DATA	DIA	LANCHE
8-Jul	Seg.	Leite com flocos de milho, Maçã
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	Pão com queijo, leite com achocolatado
11-Jul	Qui	Leite batido com abacate, biscoito doce
12-Jul	Sex	Bolo de milho, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
15-Jul	Seg.	Leite com achocolatado, biscoito salgado integral
16-Jul	Ter	logurte com flocos de milho, Maçã
17-Jul	Qua	Bolo de laranja, leite com achocolatado
18-Jul	Qui	Pizza de forno (molho de tomate, queijo e orégano), suco concentrado de manga
19-Jul	Sex	Pão com requeijão, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
22-Jul	Seg.	Pão com requeijão, leite com achocolatado
23-Jul	Ter	Torta de frango com legumes (cenoura e abobrinha), suco concentrado de uva
24-Jul	Qua	Arroz doce com canela, Banana
25-Jul	Qui	Bolo de fubá, suco concentrado de caju
26-Jul	Sex	Pão de leite com geleia, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
29-Jul	Seg.	Pão com margarina, leite com achocolatado
30-Jul	Ter	Torta de frango com milho e cenoura, suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	logurte com frutas (banana, mamão e maçã) e granola

Obs.: Recessos: JAM de 08 a 19/07/2019; EMEI, EMEF e EMEIF de 05 a 26/07/2019; CEPAC de 10 a 19/07/2019.

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	231,05	6,98	6,35	37,29	1,78	68,91	7,10	150,65	20,87	1,43	191,01	224,27	0,82



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 9: EJA

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Jul	Seg.	Sopa de ervilha com abóbora, tomate e couve
2-Jul	Ter	Arroz / feijão / carne em cubos / purê de batata / salada de repolho
3-Jul	Qua	Bolo de chocolate com beterraba
4-Jul	Qui	Macarrão integral a bolonhesa (carne moída + PTS) / Salada de escarola
5-Jul	Sex	Risoto de frango com cenoura e cheiro verde / feijão / salada de alface
DATA	DIA	REFEIÇÃO
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
15-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
16-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
17-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
18-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
19-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
22-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
23-Jul	Ter	RECESSO ESCOLAR
24-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
25-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
26-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
DATA	DIA	REFEIÇÃO
29-Jul	Seg.	Arroz com ervilha / feijão / peixe assado com cebola / salada de chuchu
30-Jul	Ter	Torta de frango com abóbora e acelga
31-Jul	Qua	Sopa de feijão com carne desfiada, macarrão e cenoura

* Segunda sem carne

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
	72,89	3,66	2,18	9,60	0,98	53,26	2,16	11,40	8,95	0,29	72,93	83,86	0,37



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
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)
Valor Nutricional Médio	216,3	1,5	2,3	50,5	3,0	4,0	20,4	2,0	2,0	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)
Valor Nutricional Médio	343,8	5,5	6,0	69,7	2,6	224,0	4,9	123,3	14,0	1,0	269,8	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.)



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019
CARDÁPIO 13: MERENDA SECA - EMERGENCIAL

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)
Valor Nutricional Médio	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)
Valor Nutricional Médio	264,25	8,15	7,165	43	1,36	330,25	18,4	234,93	19,25	5,725	250,13	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)
Valor Nutricional Médio	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)
Valor Nutricional Médio	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)
Valor Nutricional Médio	243,01	4,29	5,34	40,76	1,2	23,1	31,98	47,99	14,515	2,575	216,73	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.)