



**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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>				
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)	Lipídeo (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 JACAREÍ - 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: Inhame / feijão peneirado / ovo mexido com abobrinha / cenoura e acelga / Suco natural de maçã	Fórmula Infantil 2	Papa: Inhame / carne desfiada com ervilha / repolho / abóbora	
9-Jul	Ter			<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>			
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)	Lipídeo (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	2,82	



**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 geléia	* 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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>			
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 + carne 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 manjericão / 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 Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípides (g)	Carboídrato (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Zn (mg)
339,95	13,97	7,16	56,98	6,28	329,17	37,63	113,59	74,05	2,43	588,28	736,68	1,77	



MERENDA JACAREÍ - JULHO 2019  
CARDÁPIO 3: BERÇARIO II, BERÇARIO 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 manjericão / 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	Maçã	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)	Lipídeo (g)	Carboídrato (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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>		
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)	Lipídeo (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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
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)	Lipídeo (g)	Carboídrato (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)	Lipídeo (g)	Carbohidrato (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 JACAREI - 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 manjericão / 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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
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)	Lipídeo (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**

<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
29-Jul	Seg.	Melão
30-Jul	Ter	Suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	Banana

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)
	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 JACAREÍ - JULHO 2019**

**CARDÁPIO 7 SOBREMESA: EJA**

<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
10-Jul	Qua	RECESSO ESCOLAR
11-Jul	Qui	RECESSO ESCOLAR
12-Jul	Sex	RECESSO ESCOLAR
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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
<b>DATA</b>	<b>DIA</b>	<b>SOBREMESA</b>
29-Jul	Seg.	Melão
30-Jul	Ter	Suco concentrado de maracujá
31-Jul	Qua	Banana

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)
	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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
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)	Lipídeo (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 JACAREÍ - JULHO 2019

CARDÁPIO 8: LANCHE EMEI / EMEF INTEGRAL, PSE, JAM, CEPAC, ASPAD e PSE

DATA	DIA	LANCHE
1-Jul	Seg.	Pão de leite com queijo, 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	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
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 queijo, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
22-Jul	Seg.	Pão com queijo, 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	
8-Jul	Seg.	RECESSO ESCOLAR
9-Jul	Ter	<b>FERIADO - Dia da Revolução Constitucionalista</b>
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)	Lípideo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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)	Lipídeo (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.)