



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

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
1-Nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Batata doce / feijão peneirado / gema de ovo com abóbora / espinafre / Maçã raspada	Banana amassada	Fórmula Infantil 1							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
4-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de maçã	* Papa: Arroz / feijão peneirado / repolho e cenoura / batata / Suco natural de laranja lima	Pera raspada	Fórmula Infantil 1							
5-Nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne moída com beterraba / chuchu e acelga. Suco natural de melão	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1							
6-Nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / couve / Pera raspada	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1							
7-Nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / gema de ovo com escarola / cará e abobrinha / Suco natural de melancia	Melão em papa	Fórmula Infantil 1							
8-Nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Inhame / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / espinafre / Banana amassada	Abacate e banana amassados	Fórmula Infantil 1							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
11-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz /feijão peneirado / gema de ovo com acelga / chuchu e abóbora / Suco natural de maçã	Pera raspada	Fórmula Infantil 1							
12-Nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de maçã	Papa: Mandioca / feijão peneirado / carne desfiada com cenoura / repolho / Melão em papa	Melancia em papa	Fórmula Infantil 1							
13-Nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / inhame e escarola / Melancia em papa	Banana amassada	Fórmula Infantil 1							
14-Nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Abacate e banana amassados	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne moída com abobrinha / couve / Suco natural de laranja	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1							
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA											
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
18-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 1	Pera raspada	* Papa: Arroz / feijão peneirado / abobrinha / cenoura e acelga / Suco natural de laranja lima	Melão em papa	Fórmula Infantil 1							
19-Nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Inhame / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / repolho / Melancia em papa	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1							
20-Nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída com mandioquinha / escarola / Maçã raspada	Banana amassada	Fórmula Infantil 1							
21-Nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Abacate e banana amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com couve-flor / beterraba e couve / Suco natural de manga	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1							
22-Nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com chuchu e tomate / espinafre / Suco natural de melão	Banana e mamão amassados	Fórmula Infantil 1							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
25-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / gema de ovo / acelga e chuchu / Maçã raspada	Melancia em papa	Fórmula Infantil 1							
26-Nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Batata / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / repolho / Suco natural de melancia	Maçã raspada	Fórmula Infantil 1							
27-Nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de mamão	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com batata doce / abobrinha e espinafre / Suco natural de laranja lima	Abacate e banana amassados	Fórmula Infantil 1							
28-Nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada	Papa: Macarrão / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / escarola / Banana amassada	Pera raspada	Fórmula Infantil 1							
29-Nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne desfiada com cará / cenoura e couve / Suco natural de melão	Mamão amassado	Fórmula Infantil 1							
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)
	313,50	10,60	15,56	51,37	4,94	328,40	70,94	205,57	54,01	3,09	101,54	489,77	2,98

* Segunda sem carne

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



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 2: BERÇÁRIO I (6 a 12 MESES)

DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
1-Nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Batata doce / feijão peneirado / ovo mexido com abóbora / espinafre / Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abobrinha / escarola / frango desfiado com chuchu							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
4-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de maçã	*: Papa: Arroz / feijão peneirado / repolho e cenoura / batata / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / ervilha / acelga / abóbora							
5-Nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne moída com beterraba / chuchu e acelga / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)							
6-Nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / couve / Pera raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioca / cenoura / chuchu / carne moída							
7-Nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / ovo mexido com escarola / cará e abobrinha / Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abóbora / beterraba / frango desfiado com batata doce							
8-Nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Inhame / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / espinafre / Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata / abobrinha e escarola / chuchu / carne moída							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
11-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz / feijão peneirado / ovo mexido com acelga / chuchu e abóbora / Suco natural de maçã	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / carne moída / ervilha / batata doce							
12-Nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de maçã	Papa: Mandioca / feijão peneirado / carne desfiado com cenoura / repolho / Melão em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Cará / lentilha / acelga / frango desfiado com abóbora							
13-Nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / inhame e escarola / Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata / beterraba / acelga / ovo mexido com cenoura							
14-Nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Abacate e banana amassados	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne moída com abobrinha / couve / Suco natural de laranja	Fórmula Infantil 2	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)							
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA											
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
18-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 2	Pera raspada	* Papa: Arroz / feijão peneirado / abobrinha / cenoura e acelga / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Papa: Batata / chuchu / beterraba / lentilha							
19-Nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Inhame / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / repolho / Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / cará / cenoura / carne moída							
20-Nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne moída com mandioquinha / escarola / Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Inhame / couve / abóbora / frango desfiado com abobrinha							
21-Nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Abacate e banana amassados	Papa: Arroz / feijão peneirado / frango desfiado com couve-flor / beterraba e couve / Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / chuchu e mandioquinha / acelga / carne moída							
22-Nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Melancia em papa	Papa: Macarrão / feijão peneirado / carne desfiada com chuchu e tomate / espinafre / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Sopa de legumes (batata doce, abóbora e abobrinha) com frango desfiado							
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR							
25-Nov	Seg.	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melão	Papa: Arroz / feijão peneirado / ovo mexido / acelga e chuchu / Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Papa: Mandioca / abóbora / repolho / carne moída							
26-Nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Batata / feijão peneirado / frango desfiado com abóbora / repolho / Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / abobrinha / batata e acelga / ovo							
27-Nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de mamão	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne moída com batata doce / abobrinha e espinafre / Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Mingau de fubá com frango desfiado, cenoura e couve							
28-Nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Maçã raspada	Papa: Macarrão / feijão peneirado / frango desfiado com tomate / escarola / Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Papa: Arroz / batata e abóbora / espinafre / ovo							
29-Nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão peneirado / carne desfiada com cará / cenoura e couve / Suco natural de melão	Fórmula Infantil 2	Papa: Inhame / acelga / chuchu / frango desfiado com abobrinha							
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)
	397,75	19,71	12,19	73,73	5,62	579,10	53,60	354,05	93,63	5,13	506,77	741,27	4,36

* Segunda sem carne

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



Prefeitura de Jacareí
Secretaria de Educação

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

DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR								
1-Nov	Sex	Leite integral com banana e biscoito doce	Arroz / feijão / ovo mexido com abóbora / espinafre refogado	Banana	Sopa de arroz, abobrinha, chuchu, escarola e frango desfiado								
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR								
4-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor maçã e bisnaguinha com geleia	Arroz / Feijão / escondidinho de PTS / Salada de repolho com cenoura ralada / Suco natural de laranja lima	Pera	Sopa de ervilha, arroz, acelga e abóbora								
5-Nov	Ter	Leite Integral com achocolatado e bolo de fubá	Macarrão alho e óleo / feijão com louro / carne moída refogada com beterraba / Salada de chuchu	Maçã	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)								
6-Nov	Qua	Leite integral com banana e biscoito doce	Arroz / feijão / frango em iscas / purê de abóbora / Pera	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Creme de Mandioca, cenoura, chuchu e carne moída								
7-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e pão de leite com margarina	Arroz / feijão preto / farofa de ovo com escarola / cará e abobrinha refogados / Suco natural de melancia	Melão	Sopa de arroz, batata doce, beterraba, abóbora e frango desfiado								
8-Nov	Sex	Leite integral com mamão e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / peixe assado com tomate, cebola e coentro	Banana	Sopa de fubá com abobrinha, chuchu, escarola e carne moída								
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR								
11-Nov	Seg.	Leite Integral com café e pão de leite com margarina	Arroz / feijão / omelete com acelga, cebola e cheiro verde / chuchu e abóbora refogados	Pera	Sopa de arroz, carne moída, ervilha e batata doce								
12-Nov	Ter	Leite integral com pera e biscoito doce	Arroz / Feijão / carne desfiada com cenoura / Salada de repolho / Melão	Melancia	Creme de cará, abóbora, lentilha e frango desfiado								
13-Nov	Qua	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Arroz / feijão / peixe cozido com tomate, batata e orégano	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Caldo Rosa (beterraba, batata, cenoura)								
14-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e bolo de banana	Macarrão à bolonhesa / feijão / abobrinha e couve refogados / Suco natural de laranja lima	Maçã	Canja (Arroz, frango desfiado, batata e cenoura)								
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA											
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR								
18-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor uva e biscoito salgado	Arroz / feijão / PTS refogada com abobrinha / Salada de acelga e cenoura ralada / Suco natural de laranja lima	Melão	Sopa de batata, chuchu, beterraba e lentilha								
19-Nov	Ter	Leite Integral com maçã e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe refogado com abóbora e cheiro verde / Salada de pepino / Melancia	Maçã	Sopa de arroz, cará, cenoura e carne moída								
20-Nov	Qua	Leite integral com café e bolo formigueiro	Arroz / feijão preto / carne moída com orégano e mandioquinha / Escarola refogada	Banana	Sopa de inhame, couve, abóbora, abobrinha e frango desfiado								
21-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha integral com geleia	Arroz / feijão / tiras de frango refogada com couve-flor / Salada de beterraba cozida / Suco natural de manga	Mamão	Sopa de legumes (chuchu, mandioquinha, acelga) e carne moída								
22-Nov	Sex	Leite integral com banana e pão de leite com margarina	Macarrão ao sugo com manjerição / feijão / carne em cubos com chuchu e tomate / espinafre refogado	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Caldo Rosa (beterraba, batata e cenoura)								
DATA	DIA	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR								
25-Nov	Seg.	Leite integral com abacate e biscoito salgado	Arroz / feijão / ovo pochê / Salada de chuchu cozido com cheiro verde e acelga	Melancia	Creme de legumes (Mandioca e abóbora) com repolho e carne moída								
26-Nov	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de laranja	Arroz / feijão / frango em cubos refogado com abóbora / Salada de pepino / Melancia	Maçã	Sopa de arroz, abobrinha, batata, acelga e ovo								
27-Nov	Qua	Leite integral com café e pão de leite com margarina	Arroz / feijão com louro / escondidinho de batata doce com peixe / Abobrinha e espinafre refogados	Banana	Mingau de fubá com frango desfiado, cenoura e couve								
28-Nov	Qui	Leite integral com mamão e biscoito doce	Macarrão ao alho e óleo / feijão / iscas de frango com tomate e cebola / Escarola refogada / Banana	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Mamão e Laranja)	Caldo Rosa (beterraba, batata, cenoura)								
29-Nov	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / carne em tiras com orégano e cará refogado / Salada de couve e cenoura ralada / Suco natural de melão	Mamão	Sopa de inhame, abobrinha, chuchu, acelga e frango desfiado								
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)
	686,94	31,48	17,18	106,91	11,74	659,21	52,84	281,54	121,86	5,36	701,13	987,32	3,83

* Segunda sem carne

OBS 1.: As preparações de leite com achocolatado / leite com café serão substituídas por leite batido com frutas variadas para menores de 02 anos



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

DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO										
1-Nov	Sex	Leite integral com banana e biscoito doce	Arroz / feijão / ovo mexido com abóbora / espinafre refogado / Maçã										
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO										
4-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor maçã e bisnaguinha com geleia	Arroz / feijão / escondidinho de PTS / Salada de repolho com cenoura ralada / Suco natural de laranja lima										
5-Nov	Ter	Leite Integral com achocolatado e bolo de fubá	Macarrão alho e óleo / feijão com louro / carne moída refogada com beterraba / Salada de chuchu cozido com acelga / Melão										
6-Nov	Qua	Leite integral com banana e biscoito doce	Arroz / feijão / frango em iscas / purê de abóbora / Couve refogada / Pera										
7-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão preto / farofa de ovo com escarola / cará e abobrinha refogados / Melancia										
8-Nov	Sex	Leite integral com mamão e biscoito salgado	Arroz / feijão com louro / peixe assado com tomate, cebola e coentro / Salada de alface / Banana										
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO										
11-Nov	Seg.	Leite Integral com café e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão / omelete com acelga, cebola e cheiro verde / chuchu e abóbora refogados / Maçã										
12-Nov	Ter	Leite integral com pera e biscoito doce	Arroz / feijão preto / carne desfiada com cenoura / Salada de repolho / Melão										
13-Nov	Qua	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado	Arroz / feijão / peixe cozido com tomate, batata e orégano / Escarola refogada / Melancia										
14-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e bolo de banana	Macarrão à bolonhesa / feijão / abobrinha e couve refogados / Suco natural de laranja lima										
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA											
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO										
18-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor uva e biscoito salgado	Arroz / feijão / PTS refogada com abobrinha / Salada de acelga e cenoura ralada / Suco natural de laranja lima										
19-Nov	Ter	Leite Integral com maçã e biscoito doce	Arroz / feijão / peixe refogado com abóbora e cheiro verde / Salada de pepino com repolho / Melancia										
20-Nov	Qua	Leite integral com café e bolo formigueiro	Arroz / feijão preto / carne moída com orégano e mandioquinha / Escarola refogada / Maçã										
21-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha integral com geleia	Arroz / feijão / tiras de frango refogada com couve-flor / Salada de couve e beterraba cozida / Suco natural de manga										
22-Nov	Sex	Leite integral com banana e pão de leite com margarina	Macarrão ao sugo com manjeriço / feijão / carne em cubos com chuchu e tomate / espinafre refogado / Melão										
DATA	DIA	LANCHE	REFEIÇÃO										
25-Nov	Seg.	Leite integral com abacate e biscoito salgado	Arroz / feijão / ovo pochê / Salada de chuchu cozido com cheiro verde e acelga / Maçã										
26-Nov	Ter	Leite integral com achocolatado e bolo de laranja	Arroz / feijão / frango em cubos refogado com abóbora / Salada de repolho com pepino / Melancia										
27-Nov	Qua	Leite integral com café e pão de leite com margarina	Arroz / feijão preto com louro / escondidinho de peixe com batata doce / Abobrinha e espinafre refogados / Suco natural de laranja lima										
28-Nov	Qui	Leite integral com mamão e biscoito doce	Macarrão ao alho e óleo / feijão / iscas de frango com tomate e cebola / Escarola refogada / Banana										
29-Nov	Sex	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com margarina	Arroz / feijão / carne em tiras com orégano e cará refogado / Salada de couve e cenoura ralada / Melão										
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)
	374,60	16,60	10,05	59,72	4,96	281,91	23,39	199,12	72,16	2,93	289,23	481,06	2,23

* Segunda sem carne



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 5: CRECHE, EMEI, EMEF, EMEIF, ASPAD, JAM e PSE - LANCHE
COMPLEMENTAR

DATA	DIA	LANCHE
1-Nov	Sex	Leite integral batido com mamão
DATA	DIA	LANCHE
4-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor maçã e biscoito salgado
5-Nov	Ter	Leite integral batido com abacate
6-Nov	Qua	Leite integral com achocolatado e biscoito doce
7-Nov	Qui	Leite integral batido com banana
8-Nov	Sex	Leite integral com café e biscoito salgado integral
DATA	DIA	LANCHE
11-Nov	Seg.	Leite integral batido com maçã
12-Nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
13-Nov	Qua	Leite integral batido com abacate
14-Nov	Qui	Leite integral com café e biscoito doce
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	LANCHE
18-Nov	Seg.	* Leite de soja sabor uva e biscoito salgado integral
19-Nov	Ter	Leite integral batido com maçã
20-Nov	Qua	Leite integral com café e biscoito salgado
21-Nov	Qui	Leite integral batido com mamão
22-Nov	Sex	Leite integral com achocolatado e biscoito doce
DATA	DIA	LANCHE
25-Nov	Seg.	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
26-Nov	Ter	Leite integral com café e biscoito doce
27-Nov	Qua	Leite integral batido com mamão
28-Nov	Qui	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
29-Nov	Sex	Leite integral batido com 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)
	202,27	7,34	6,97	22,10	1,39	119,49	3,11	219,89	23,90	0,48	91,29	187,84	0,39

OBS 1.: Os alunos menores de 01 ano receberão fórmula infantil batida com frutas variadas.

OBS 2.: As preparações de leite com achocolatado / leite com café serão substituídas por leite batido com frutas variadas para menores de 02 anos.

* Segunda sem carne



MERENDA JACAREI - NOVEMBRO 2019

CARDÁPIO 6 - ADAPTADO (EMEI / EMEF INTEGRAL, JAM, CEPAC, ASPAD E PSE)

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Nov	Sex	Arroz / feijão / ovo mexido com couve, cebola e cheiro verde / abobrinha refogada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
4-Nov	Seg.	* Feijão / macarrão à bolonhesa (PTS) / salada de acelga
5-Nov	Ter	Arroz / feijão com louro / peixe cozido com batata doce e abóbora
6-Nov	Qua	Arroz / feijão / pernil acebolado / salada de vinagrete
7-Nov	Qui	Arroz / feijão com louro / carne moída com batata / salada de chuchu
8-Nov	Sex	Arroz / feijão / frango em cubos com seleta de legumes
DATA	DIA	REFEIÇÃO
11-Nov	Seg.	Arroz / feijão / almôndega bovina ao sugo / salada de repolho
12-Nov	Ter	Arroz / feijão / carne moída com batata e chuchu / salada de beterraba ralada
13-Nov	Qua	Arroz / feijão / frango desfiado com tomate, milho verde e acelga
14-Nov	Qui	Arroz / feijão / carne moída + PTS refogada com abobrinha e abóbora
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	REFEIÇÃO
18-Nov	Seg.	* Arroz / feijão com louro / PTS refogada com cenoura
19-Nov	Ter	Arroz / feijão com louro / carne moída refogada com abóbora
20-Nov	Qua	Arroz / feijão / frango em tiras acebolado / salada de escarola
21-Nov	Qui	Arroz / feijão / omelete com abobrinha ralada e cheiro verde / salada de pepino
22-Nov	Sex	Arroz / feijão / frango cremoso / salada de alface
DATA	DIA	REFEIÇÃO
25-Nov	Seg.	Arroz / feijão / escondidinho de peixe / salada de beterraba ralada
26-Nov	Ter	Arroz / feijão / carne em cubos com orégano e abóbora / Salada de repolho
27-Nov	Qua	Arroz / feijão preto com linguiça / virado de couve
28-Nov	Qui	Arroz / feijão / frango desfiado com cenoura
29-Nov	Sex	Arroz / feijão / carne moída ao sugo com manjerição / salada de alface e tomate

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)
	299,85	14,92	7,58	48,91	4,71	136,73	8,75	98,62	64,49	2,41	114,40	184,18	1,42

* Segunda sem carne



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 6: EMEI/EMEF PARCIAL E EMEIF

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Nov	Sex	Macarrão à bolonhesa / salada de repolho e cenoura ralada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
4-Nov	Seg.	* Arroz / feijão / PTS refogada com chuchu e abóbora
5-Nov	Ter	Arroz / feijão com louro / carne moída com batata e orégano / salada de chuchu
6-Nov	Qua	Torta de frango desfiado com seleta de legumes e escarola
7-Nov	Qui	Arroz / feijão com louro / frango em tiras com cenoura / salada de acelga
8-Nov	Sex	Sanduíche integral de pernil com vinagrete
DATA	DIA	REFEIÇÃO
11-Nov	Seg.	Arroz / feijão / escondidinho de peixe / salada de acelga com beterraba ralada
12-Nov	Ter	Arroz / feijão / almôndega bovina ao sugo / salada de pepino
13-Nov	Qua	Bolo de Banana
14-Nov	Qui	Arroz / feijão / ovo mexido com couve, cebola e cheiro verde / abobrinha refogada
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	REFEIÇÃO
18-Nov	Seg.	* Polenta cremosa ao molho bolonhesa com manjeriço (PTS) / salada de repolho
19-Nov	Ter	Pão de queijo de forma
20-Nov	Qua	Arroz / feijão preto com linguiça / virado de couve
21-Nov	Qui	Arroz / feijão com louro / peixe cozido com batata e cenoura
22-Nov	Sex	Torta de carne desfiada com tomate, milho verde e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO
25-Nov	Seg.	Arroz / feijão com louro / omelete com abobrinha ralada e cheiro verde
26-Nov	Ter	Sanduíche de frango desfiado com molho de tomate e manjeriço
27-Nov	Qua	Arroz / feijão / carne moída com orégano e abóbora / Salada de escarola
28-Nov	Qui	Bolo de Laranja
29-Nov	Sex	Macarrão integral ao sugo / frango cremoso / salada de alface

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	298,16	13,72	7,80	49,80	4,27	139,29	8,93	97,55	63,99	2,46	113,26	184,48	1,25

* Segunda sem carne



Prefeitura de Jacareí
Secretaria de Educação

MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 7: SOBREMESA EMEI/EMEF PARCIAL E EJA

DATA	DIA	SOBREMESA
1-Nov	Sex	Doce individual de banana
DATA	DIA	SOBREMESA
4-Nov	Seg.	Melão
5-Nov	Ter	Maçã
6-Nov	Qua	Suco concentrado de caju
7-Nov	Qui	Banana
8-Nov	Sex	Suco concentrado de maracujá
DATA	DIA	SOBREMESA
11-Nov	Seg.	Maçã
12-Nov	Ter	Canjica
13-Nov	Qua	Vitamina de Mamão
14-Nov	Qui	Doce individual de goiaba
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	SOBREMESA
18-Nov	Seg.	Melancia
19-Nov	Ter	Suco concentrado de manga
20-Nov	Qua	Laranja
21-Nov	Qui	Banana
22-Nov	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
25-Nov	Seg.	Melancia
26-Nov	Ter	Suco concentrado de maracujá
27-Nov	Qua	Abacaxi
28-Nov	Qui	Vitamina de Banana
29-Nov	Sex	Maçã

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)
	77,29	1,79	1,40	16,31	0,44	33,19	14,44	46,89	10,28	0,64	11,13	107,81	0,13



Prefeitura de Jacareí
Secretaria de Educação

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

DATA	DIA	SOBREMESA
1-Nov	Sex	Doce individual de banana
DATA	DIA	SOBREMESA
4-Nov	Seg.	Melão
5-Nov	Ter	Maçã
6-Nov	Qua	Suco concentrado de caju
7-Nov	Qui	Banana
8-Nov	Sex	Suco concentrado de maracujá
DATA	DIA	SOBREMESA
11-Nov	Seg.	Maçã
12-Nov	Ter	Canjica
13-Nov	Qua	Mamão
14-Nov	Qui	Doce individual de goiaba
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	SOBREMESA
18-Nov	Seg.	Melancia
19-Nov	Ter	Suco concentrado de manga
20-Nov	Qua	Laranja
21-Nov	Qui	Banana
22-Nov	Sex	Suco concentrado de uva
DATA	DIA	SOBREMESA
25-Nov	Seg.	Melancia
26-Nov	Ter	Suco concentrado de maracujá
27-Nov	Qua	Abacaxi
28-Nov	Qui	Banana
29-Nov	Sex	Maçã

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)
	76,55	1,97	1,41	17,71	0,48	32,90	14,13	47,99	10,39	0,98	11,11	107,68	0,17



Prefeitura de Jacareí
Secretaria de Educação

MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 8: LANCHE EMEI/EMEF INTEGRAL, JAM, CEPAC E ASPAD

DATA	DIA	LANCHE
1-Nov	Sex	Biscoito doce, leite batido com abacate
DATA	DIA	LANCHE
4-Nov	Seg.	* Biscoito salgado integral, leite de soja sabor uva
5-Nov	Ter	Pão com requeijão, suco concentrado de maracujá
6-Nov	Qua	iogurte com frutas (banana, maçã e mamão) e granola
7-Nov	Qui	Biscoito doce, leite com café
8-Nov	Sex	Leite com flocos de milho, banana
DATA	DIA	LANCHE
11-Nov	Seg.	Biscoito salgado integral, leite batido com abacate
12-Nov	Ter	Torta de legumes (seleta de legumes), suco concentrado de goiaba
13-Nov	Qua	Pipoca, leite batido com banana e aveia
14-Nov	Qui	Pão com queijo, leite com achocolatado
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	LANCHE
18-Nov	Seg.	* Biscoito doce, leite de soja sabor maçã
19-Nov	Ter	Arroz doce com canela, Maçã
20-Nov	Qua	Pizza (queijo mussarela, tomate e orégano), suco concentrado de manga
21-Nov	Qui	Bolo de maçã com canela, leite com achocolatado
22-Nov	Sex	Pão com requeijão, leite com café
DATA	DIA	LANCHE
25-Nov	Seg.	Pão com margarina, leite com achocolatado
26-Nov	Ter	Torta de frango com seleta de legumes, suco concentrado de uva
27-Nov	Qua	iogurte com flocos de milho, Banana
28-Nov	Qui	Pão de leite com geleia, leite com café
29-Nov	Sex	Bolo de milho, suco concentrado de caju

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	301,11	8,99	9,83	42,43	2,56	116,17	11,02	185,11	28,71	1,99	181,41	186,06	1,26

* Segunda sem carne



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2019
CARDÁPIO 9: EJA

DATA	DIA	REFEIÇÃO
1-Nov	Sex	Macarrão à bolonhesa / salada de repolho e cenoura ralada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
4-Nov	Seg.	* Arroz / feijão / PTS refogada com chuchu e abóbora
5-Nov	Ter	Arroz / feijão com louro / carne moída com batata e orégano / salada de chuchu
6-Nov	Qua	Torta de frango desfiado com seleta de legumes e escarola
7-Nov	Qui	Arroz / feijão com louro / frango em tiras com cenoura / salada de acelga
8-Nov	Sex	Sanduíche integral de pernil com vinagrete
DATA	DIA	REFEIÇÃO
11-Nov	Seg.	Arroz / feijão / escondidinho de peixe / salada de acelga com beterraba ralada
12-Nov	Ter	Arroz / feijão / almôndega bovina ao sugo / salada de pepino
13-Nov	Qua	Bolo de Banana
14-Nov	Qui	Arroz / feijão / ovo mexido com couve, cebola e cheiro verde / abobrinha refogada
15-Nov	Sex	FERIADO - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
DATA	DIA	REFEIÇÃO
18-Nov	Seg.	* Polenta cremosa ao molho bolonhesa com manjerição (PTS) / salada de repolho
19-Nov	Ter	Pão de queijo de forma
20-Nov	Qua	Arroz / feijão preto com linguiça / virado de couve
21-Nov	Qui	Arroz / feijão com louro / peixe cozido com batata e cenoura
22-Nov	Sex	Torta de carne desfiada com tomate, milho verde e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO
25-Nov	Seg.	Arroz / feijão com louro / omelete com abobrinha ralada e cheiro verde
26-Nov	Ter	Sanduíche de frango desfiado com molho de tomate e manjerição
27-Nov	Qua	Arroz / feijão / carne moída com orégano e abóbora / Salada de escarola
28-Nov	Qui	Bolo de Laranja
29-Nov	Sex	Macarrão integral ao sugo / frango cremoso / salada de alface

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)
	309,47	14,45	8,38	52,16	5,93	141,13	7,98	101,08	65,69	2,53	151,34	209,78	1,47

* Segunda sem carne



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 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 - NOVEMBRO 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.)