

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 1: ALUNOS DA CRECHE DE 4 A 5 MESES (PERÍODO INTEGRAL)

DATA	DIA	DESJEJUM (08:00-08:30H)	COLAÇÃO (09:30H)	ALMOÇO (10:30-11:30H)	LANCHE (13:00-13:30H)	JANTAR (14:50-15:30H)
01/nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de manga	Papa: Inhame / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abóbora / salada de repolho. Maçã raspada	Fórmula Infantil 1	Melão em papa
02/nov	Qua	FERIADO				
03/nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca peneirado / frango desfiado com espinafre / abobrinha refogada. Mamão amassado	Fórmula Infantil 1	Banana amassada
04/nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com escarola / purê de batata. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada
07/nov	Seg	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / carne moída com batata / repolho refogado. Melancia em papa	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado
08/nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Melão em papa	Papa: Mandioca / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abóbora e cheiro verde / acelga refogada. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa
09/nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de manga	* Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / kibe de PTS (com batata e hortelã) / agrião refogado. Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 1	Banana amassada
10/nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca peneirado / carne moída com cenoura / espinafre refogado. Banana amassada	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada
11/nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Abacate com banana amassados	Papa: Arroz com cenoura / feijão carioca com louro peneirado / frango desfiado com chuchu / couve refogada. Suco natural de laranja lima com beterraba	Fórmula Infantil 1	Melão em papa
14/nov	Seg	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com cenoura ralada e orégano / acelga refogada. Suco natural de laranja lima com couve (Suco do Brasil)	Fórmula Infantil 1	Melão em papa
15/nov	Ter	FERIADO				
16/nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Batata / feijão carioca peneirado / carne desfiada com abóbora / espinafre refogado. Banana amassada	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa
17/nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada	Papa: Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca peneirado / frango desfiado com tomate / escarola refogada. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado
18/nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Suco natural de manga	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne desfiada com batata doce / couve refogada. Mamão amassado	Fórmula Infantil 1	Banana amassada
21/nov	Seg	Fórmula Infantil 1	Melão em papa	Papa: Arroz / feijão carioca com louro peneirado / frango desfiado com cenoura / salada de acelga. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado
22/nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de manga	Papa: Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca peneirado / carne moída com abóbora / repolho refogado. Maçã raspada	Fórmula Infantil 1	Melão em papa
23/nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Mamão com banana amassados	* Papa: Arroz com cenoura / feijão carioca peneirado / escondidinho de PTS / couve refogada. Suco natural de laranja lima com cenoura	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada
24/nov	Qui	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Batata doce / feijão carioca peneirado / frango desfiado com tomate / salada de alface. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 1	Banana amassada
25/nov	Sex	Fórmula Infantil 1	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / polenta com carne moída e espinafre ao sugo / beterraba cozida. Melão em papa	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa
28/nov	Seg	Fórmula Infantil 1	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com acelga / cenoura cozida com cheiro verde. Suco natural de laranja lima com beterraba	Fórmula Infantil 1	Melancia em papa
29/nov	Ter	Fórmula Infantil 1	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abobrinha / repolho refogado. Melão em papa	Fórmula Infantil 1	Maçã raspada
30/nov	Qua	Fórmula Infantil 1	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne desfiada com mandioca / couve refogada. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 1	Abacate com banana amassados

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	469,1	10,1	11,5	81,3	461	88,1	240,5	4,8	299

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:

Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427

Denise Cristina Biasuz
 Presidente
 Conselho de Alimentação Escolar - CAE
 RG 25 630 726-X

Maria Thereza Ferreira Cyrino
 RG: 8.205.146-X
 Secretária Municipal de Educação

Maria Ap. Bakos
 Coordenadora
 CRN 10443



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 2: ALUNOS DA CRECHE DE 6 A 12 MESES (PERÍODO INTEGRAL)

DATA	DIA	DESJEJUM (08:00-08:30H)	COLAÇÃO (09:30H)	ALMOÇO (10:30-11:30H)	LANCHE (13:00-13:30H)	JANTAR (14:50-15:30H)
01/nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de manga	Papa: Inhame / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abóbora / salada de repolho. Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de feijão com frango desfiado, batata doce e cenoura
02/nov	Qua	FERIADO				
03/nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com beterraba	Papa: Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca peneirado / frango desfiado com espinafre / abobrinha refogada. Mamão amassado	Fórmula Infantil 2	Creme de fubá com tomate, couve e ovo
04/nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com escarola / purê de batata. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de ervilha com arroz, repolho e frango desfiado
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE 1	LANCHE 2
07/nov	Seg	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima com cenoura	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / carne moída com batata / repolho refogado. Melancia em papa	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de abóbora com cará, tomate e frango desfiado
08/nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Melão em papa	Papa: Mandioca / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abóbora e cheiro verde / acelga refogada. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Caldo rosa (cenoura, beterraba e batata) (sem creme de leite)
09/nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de manga	*Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / kibe de PTS (com batata e hortelã) / agrião refogado. Suco natural de laranja lima	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de lentilha com tomate, abóbora e couve
10/nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca peneirado / carne moída com cenoura / espinafre refogado. Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Canja (arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
11/nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Abacate com banana amassados	Papa: Arroz com cenoura / feijão carioca com louro peneirado / frango desfiado com chuchu / couve refogada. Suco natural de laranja lima com beterraba	Fórmula Infantil 2	Creme de mandioca com chuchu, espinafre e carne moída
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
14/nov	Seg	Fórmula Infantil 2	Melancia em papa	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com cenoura ralada e orégano / acelga refogada. Suco natural de laranja lima com couve (Suco do Brasil)	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de abóbora com inhame, tomate e frango desfiado
15/nov	Ter	FERIADO				
16/nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Batata / feijão carioca peneirado / carne desfiada com abóbora / espinafre refogado. Banana amassada	Fórmula Infantil 2	Canja (arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
17/nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Maçã raspada	Papa: Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca peneirado / frango desfiado com tomate / escarola refogada. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de batata com tomate, acelga e carne moída
18/nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Suco natural de manga	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne desfiada com batata doce / couve refogada. Mamão amassado	Fórmula Infantil 2	Creme de mandioca com cenoura, abobrinha e ovo
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
21/nov	Seg	Fórmula Infantil 2	Melão em papa	Papa: Arroz / feijão carioca com louro peneirado / frango desfiado com cenoura / salada de acelga. Suco natural de melancia	Fórmula Infantil 2	Creme de mandioca com abobrinha, couve e carne moída
22/nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de manga	Papa: Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca peneirado / carne moída com abóbora / repolho refogado. Maçã raspada	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de ervilha com arroz, abóbora e frango desfiado
23/nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Mamão com banana amassados	* Papa: Arroz com cenoura / feijão carioca peneirado / escondidinho de PTS / couve refogada. Suco natural de laranja lima com cenoura	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de lentilha com tomate, abóbora e espinafre
24/nov	Qui	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Batata doce / feijão carioca peneirado / frango desfiado com tomate / salada de alface. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Creme de fubá com cenoura ralada, couve e ovo
25/nov	Sex	Fórmula Infantil 2	Suco natural de laranja lima	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / polenta com carne moída e espinafre ao sugo / beterraba cozida. Melão em papa	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de feijão com frango desfiado, inhame e abóbora
DATA	DIA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
28/nov	Seg	Fórmula Infantil 2	Mamão amassado	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / ovo mexido com acelga / cenoura cozida com cheiro verde. Suco natural de laranja lima com beterraba	Fórmula Infantil 2	Sopa de legumes (batata e cenoura) com macarrão e frango desfiado
29/nov	Ter	Fórmula Infantil 2	Suco natural de melancia	Papa: Arroz / feijão carioca peneirado / frango desfiado com abobrinha / repolho refogado. Melão em papa	Fórmula Infantil 2	Sopa creme de batata com tomate, acelga e carne moída
30/nov	Qua	Fórmula Infantil 2	Banana amassada	Papa: Arroz / feijão preto peneirado / carne desfiada com mandioca / couve refogada. Suco natural de manga	Fórmula Infantil 2	Sopa de legumes (batata e cenoura) com macarrão e frango desfiado

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	551,1	15	19,1	79,8	594	79,2	285,2	4,8	285,2

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:

Juliana Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427

Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X

Maria Thereza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação

Maria AP Bakos
Coordenadora
CRN 1443



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 3: ALUNOS DA CRECHE DE 1 A 4 ANOS (PERÍODO INTEGRAL)

DATA	DIA	DESJEJUM (08:00-08:30H)	ALMOÇO (10:30-11:30H)	LANCHE (13:00-13:30H)	JANTAR (14:50-15:30H)
01/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com abóbora / salada de repolho. Maçã	Melão	Sopa creme de feijão com frango desfiado, batata doce e cenoura
02/nov	Qua	FERIADO			
03/nov	Qui	Leite integral com maçã e bisnaguinha integral com margarina	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / frango em tiras com espinafre / abobrinha refogada. Mamão	Banana	Creme de fubá com tomate, couve e ovo
04/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / omelete com escarola / purê de batata. Suco natural de melancia	Salada de frutas (banana, suco de laranja, maçã e mamão)	Sopa creme de ervilha com arroz, repolho e frango desfiado
07/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e pão de leite com geleia	Arroz / feijão carioca / carne moída com batata / salada de pepino. Melancia	Mamão	Sopa creme de abóbora com cará, tomate e frango desfiado
08/nov	Ter	Leite integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em tiras acebolado / abóbora cozida com cheiro verde. Suco natural de uva orgânico	Melancia	Caldo rosa (cenoura, beterraba e batata) (sem creme de leite)
09/nov	Qua	Leite integral com maçã e biscoito (sem açúcar)	*Arroz / feijão carioca / kibe de PTS (com batata e hortelã) / agrião refogado. Suco natural de laranja	Salada de frutas (banana, suco de laranja, maçã e mamão)	Sopa creme de lentilha com tomate, abóbora e couve
10/nov	Qui	Leite integral com café e biscoito (sem açúcar)	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / carne moída com cenoura / espinafre refogado. Banana	Maçã	Canja (arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
11/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz com cenoura / feijão carioca com louro / frango em cubos com chuchu / couve refogada. Suco natural de uva orgânico	Melão	Creme de mandioca com chuchu, espinafre e carne moída
14/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / omelete / cenoura cozida com cheiro verde. Suco natural de laranja com couve (Suco do Brasil)	Melão	Sopa creme de abóbora com inhame, tomate e frango desfiado
15/nov	Ter	FERIADO			
16/nov	Qua	Leite integral com café e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão carioca / carne desfiada com abóbora / espinafre refogado. Banana	Melancia	Canja (arroz, frango desfiado, batata e cenoura)
17/nov	Qui	Leite integral com maçã e biscoito (sem açúcar)	Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca / frango em tiras com tomate / escarola refogada. Suco natural de uva orgânico	Mamão	Sopa creme de batata com tomate, acelga e carne moída
18/nov	Sex	Leite integral com banana e bolo caseiro de banana (sem açúcar)	Arroz / feijão preto / carne desfiada com batata doce / couve refogada. Mamão	Salada de frutas (banana, suco de laranja, maçã e mamão)	Creme de mandioquinha com cenoura, abobrinha e ovo
21/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca com louro / frango em cubos com cenoura / salada de acelga. Suco natural de uva orgânico	Mamão	Creme de mandioca com abobrinha, couve e carne moída
22/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com geleia	Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca / carne moída ao sugo / abóbora refogada. Maçã	Melão	Sopa creme de ervilha com arroz, abóbora e frango desfiado
23/nov	Qua	Leite Integral com banana e biscoito (sem açúcar)	*Arroz com cenoura / feijão carioca / escondidinho de PTS / couve refogada. Suco natural de laranja cenoura	Salada de frutas (banana, suco de laranja, maçã e mamão)	Sopa creme de lentilha com tomate, abóbora e espinafre
24/nov	Qui	Leite integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / peixe temperado com limão e assado com batata e tomate / salada de alface. Suco natural de uva orgânico	Banana	Creme de fubá com cenoura ralada, couve e ovo
25/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / polenta com carne moída ao sugo / beterraba cozida. Melão	Melancia	Sopa creme de feijão com frango desfiado, inhame e abóbora
28/nov	Seg	Leite Integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / farofa de ovo com cheiro verde e cebola / cenoura ralada. Suco natural de laranja com beterraba	Melancia	Sopa de legumes (batata e cenoura) com macarrão e frango desfiado
29/nov	Ter	Leite integral com achocolatado pão de leite com margarina (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em cubos acebolado / abobrinha refogada. Melão	Maçã	Sopa creme de batata com tomate, acelga e carne moída
30/nov	Qua	Leite integral com banana e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão preto / carne desfiada com mandioca / couve refogada. Suco natural de manga	Salada de frutas (banana, suco de laranja, maçã e mamão)	Sopa de legumes (batata e cenoura) com macarrão e frango desfiado

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	833,9	27	25,1	125	649,3	57,4	343	4,8	648,2

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

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

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Bidasuz
 Presidente
 Conselho de Alimentação Escolar - CAE
 RG 25 630 726-X


Maria Ap. Barros
 Coordenadora
 CRN 10443


Maria Thereza Ferreira Cyrino
 RG: 8.205.146-X
 Secretária Municipal de Educação



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 4: ALUNOS DA CRECHE/EMEI DE 3 A 4 ANOS (PERÍODO PARCIAL)

DATA	DIA	DESJEJUM OU LANCHE (08:00-08:30H OU 13:00-13:30H)	ALMOÇO OU JANTAR (10:30-11:30H OU 14:50-15:30H)
01/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com abóbora / salada de repolho. Maçã
02/nov	Qua	FERIADO	
03/nov	Qui	Leite integral com maçã e bisnaguinha integral com margarina	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / frango em tiras com espinafre / abobrinha refogada. Mamão
04/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / omelete com escarola / purê de batata. Suco natural de melancia
07/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e pão de leite com geleia	Arroz / feijão carioca / carne moída com batata / salada de pepino / repolho refogado. Melancia
08/nov	Ter	Leite integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em tiras com abóbora e cheiro verde / acelga refogada. Suco natural de manga
09/nov	Qua	Leite integral com maçã e biscoito (sem açúcar)	* Arroz / feijão carioca / kibe de PTS (com batata e hortelã) / agrião refogado. Suco natural de laranja
10/nov	Qui	Leite integral com café e biscoito (sem açúcar)	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / carne moída com cenoura / espinafre refogado. Banana
11/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz com cenoura / feijão carioca com louro / frango em cubos com chuchu / couve refogada. Suco natural de laranja com beterraba
14/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / omelete com acelga / cenoura cozida com cheiro verde. Suco natural de laranja com couve (Suco do Brasil)
15/nov	Ter	FERIADO	
16/nov	Qua	Leite integral com café e pão de leite integral com margarina	Arroz / feijão carioca / carne desfiada com abóbora / espinafre refogado. Banana
17/nov	Qui	Leite integral com maçã e biscoito (sem açúcar)	Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca / frango em tiras com tomate / escarola refogada. Melancia
18/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	* Arroz / feijão preto / carne desfiada com batata doce / couve refogada. Mamão
21/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca com louro / frango em cubos com cenoura / salada de acelga. Melancia
22/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e bisnaguinha com geleia	Macarrão refogado com molho de tomate / feijão carioca / carne moída com abóbora / repolho refogado. Maçã
23/nov	Qua	Leite Integral com banana e biscoito (sem açúcar)	* Arroz com cenoura / feijão carioca / escondidinho de PTS / couve refogada. Suco natural de laranja com cenoura
24/nov	Qui	Leite integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	* Arroz / feijão carioca / peixe temperado com limão e assado com batata e tomate / salada de alface. Suco natural de manga
25/nov	Sex	Leite integral com café e bolo caseiro de banana com banana desidratada (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / polenta com carne moída e espinafre ao sugo / beterraba cozida. Melão
28/nov	Seg	Leite Integral com mamão e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / farofa de ovo com cheiro verde e cebola / cenoura ralada e orégano / acelga refogada. Suco natural de laranja com beterraba
29/nov	Ter	Leite integral com achocolatado pão de leite com margarina (sem açúcar)	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com abobrinha / repolho refogado. Melão
30/nov	Qua	Leite integral com banana e biscoito (sem açúcar)	Arroz / feijão preto / carne desfiada com mandioca / couve refogada. Suco natural de manga


Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	522,9	14,3	15,3	82	310,3	36,1	291,2	4,2	291,2

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443


Maria Theresinha Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 5: ALUNOS DA EMEI, EMEIF, EMEF E PSE E ALUNOS DA ASPAD, JAM E PSE DE 4 A 10 ANOS - LANCHE COMPLEMENTAR

DATA	DIA	LANCHE COMPLEMENTAR (07:00H OU 16:00H)
01/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito doce sem recheio
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	Leite integral com maçã
04/nov	Sex	Leite integral com café e biscoito salgado integral
DATA	DIA	LANCHE COMPLEMENTAR
07/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
08/nov	Ter	Leite integral com mamão
09/nov	Qua	Leite integral com maçã
10/nov	Qui	Leite integral com café e biscoito salgado integral
11/nov	Sex	Leite integral com achocolatado e biscoito doce sem recheio
DATA	DIA	LANCHE COMPLEMENTAR
14/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito doce sem recheio
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Leite integral com café e biscoito salgado integral
17/nov	Qui	Leite integral com maçã
18/nov	Sex	Leite integral com banana
DATA	DIA	LANCHE COMPLEMENTAR
21/nov	Seg	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
22/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado integral
23/nov	Qua	Leite integral com banana
24/nov	Qui	Leite integral com mamão
25/nov	Sex	Leite integral com café e biscoito doce sem recheio
DATA	DIA	LANCHE COMPLEMENTAR
28/nov	Seg	Leite integral com mamão
29/nov	Ter	Leite integral com achocolatado e biscoito salgado
30/nov	Qua	Leite integral com banana

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)
	308	6,4	10	48,1	137,1	3,5	245	1,3	159,1

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN 3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Ap. Bakes
Coordenadora
CRN 10443


Maria Thereza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022

CARDÁPIO 6: ALUNOS DA EMEI, EMEIF E EMEF DE 4 A 10 ANOS (PERÍODO PARCIAL)

DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE (09:00-10:00H OU 14:30-15:30H)
01/nov	Ter	Bolo de maçã com canela
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	Macarrão ao alho e óleo / almôndega ao sugo / abobrinha refogada
04/nov	Sex	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com escarola / purê de batata
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
07/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / carne moída com batata / salada de pepino
08/nov	Ter	Torta de frango desfiado com seleta de legumes
09/nov	Qua	* Arroz / feijão carioca / kibe de PTS (com batata e hortelã) / couve refogada
10/nov	Qui	Macarrão ao alho e óleo / carne moída ao sugo / cenoura ralada
11/nov	Sex	Sanduiche de frango desfiado ao sugo com milho verde e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
14/nov	Seg	Pão de queijo de forma
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Sanduiche de carne moída ao sugo com cenoura ralada
17/nov	Qui	Macarrão integral refogado com molho de tomate / frango em tiras com tomate / escarola refogada
18/nov	Sex	Arroz / feijão preto com linguiça / farofa temperada (alho e cebola) / couve refogada
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
21/nov	Seg	Sanduiche integral de pernil com vinagrete
22/nov	Ter	Torta de carne moída com tomate e acelga
23/nov	Qua	* Arroz com cenoura / feijão carioca / escondidinho de PTS / couve refogada
24/nov	Qui	Arroz / feijão carioca / peixe assado com batata, tomate e pimentão / salada de alface
25/nov	Sex	Polenta cremosa com carne moída ao sugo / beterraba cozida
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
28/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / farofa de ovo com cheiro verde e cebola / cenoura ralada
29/nov	Ter	Pizza (massa de torta) de frango desfiado, queijo, molho de tomate com ervilha e orégano
30/nov	Qua	Arroz / feijão preto / carne desfiada com mandioca / salada de repolho

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Na (mg)
	517,8	15,7	14,6	80,9	299,9

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:

Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN 45427

Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X

Maria Thereza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação

Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022

CARDÁPIO 6 ADAPTADO: ALUNOS DO PROJETO INTEGRAL E ALUNOS DA ASPAD, JAM E CEPAC DE 4 A 10 ANOS (ALMOÇO)

DATA	DIA	REFEIÇÃO (11:30-12:00H)
01/nov	Ter	Arroz / feijão carioca / omelete com cheiro verde / salada de cenoura ralada
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	Arroz / feijão carioca / carne moída com escarola / purê de batata
04/nov	Sex	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / almôndega ao sugo / abobrinha refogada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
07/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / frango em tiras refogado com molho de tomate / seleta de legumes
08/nov	Ter	Arroz / feijão carioca / carne moída com batata / salada de pepino
09/nov	Qua	* Arroz com cenoura / feijão carioca / escondidinho de PTS / couve refogada
10/nov	Qui	Arroz / feijão carioca / frango em cubos refogado com molho de tomate e milho verde / salada de alface
11/nov	Sex	Macarrão ao alho e óleo / feijão carioca / carne moída ao sugo / cenoura ralada
DATA	DIA	REFEIÇÃO
14/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / omelete com queijo / chuchu cozido com cheiro verde
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Macarrão integral refogado com molho de tomate / feijão carioca / frango em tiras com tomate / escarola refogada
17/nov	Qui	Arroz / feijão preto com linguíça / farofa temperada (alho e cebola) / couve refogada
18/nov	Sex	Arroz / feijão carioca / carne moída com cenoura / salada de tomate
DATA	DIA	REFEIÇÃO
21/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / carne moída com tomate / salada de acelga
22/nov	Ter	Arroz / feijão carioca / pernil acebolado / vinagrete
23/nov	Qua	* Arroz / feijão carioca / kibe de PTS (com batata e hortelã) / couve refogada
24/nov	Qui	Arroz / feijão carioca / polenta cremosa com carne moída ao sugo / beterraba cozida
25/nov	Sex	Arroz / feijão carioca / peixe assado com batata, tomate e pimentão / salada de alface
DATA	DIA	REFEIÇÃO
28/nov	Seg	Arroz com ervilha / feijão carioca / frango em cubos acebolado / salada de tomate
29/nov	Ter	Arroz / feijão carioca / farofa de ovo com cheiro verde e cebola / cenoura ralada
30/nov	Qua	Arroz / feijão carioca / escondidinho de mandioca com carne desfiada / couve refogada


Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Na (mg)
	364,8	15,9	7,7	69,9	262

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Thereza Ferreira Corino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação


Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 7: ALUNOS DA EMEI, EMEIF, EMEF DE 4 A 10 ANOS E EJA DE 19
A 60 ANOS E ALUNOS DA ASPAD, JAM, CEPAC E PSE DE 4 A 10 ANOS
(PERÍODO PARCIAL)


DATA	DIA	SOBREMESA (09:00-10:00H OU 14:30-15:30H)
01/nov	Ter	Vitamina de mamão
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	Banana / Suco natural de uva orgânico
04/nov	Sex	Melancia
DATA	DIA	SOBREMESA
07/nov	Seg	Maçã
08/nov	Ter	Suco concentrado de manga / Abacaxi desidratado
09/nov	Qua	Mamão
10/nov	Qui	Doce individual de leite / Suco natural de uva orgânico
11/nov	Sex	Suco concentrado de caju
DATA	DIA	SOBREMESA
14/nov	Seg	Suco concentrado de uva
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Suco concentrado de maracujá com couve (Suco do Brasil)
17/nov	Qui	Maçã / Suco natural de uva orgânico
18/nov	Sex	Laranja
DATA	DIA	SOBREMESA
21/nov	Seg	Suco concentrado de caju
22/nov	Ter	Suco concentrado de goiaba
23/nov	Qua	Mamão
24/nov	Qui	Banana / Suco natural de uva orgânico
25/nov	Sex	Sagu de suco natural de uva orgânico e abacaxi desidratado (sem açúcar)
DATA	DIA	SOBREMESA
28/nov	Seg	Mamão / Suco natural de uva orgânico
29/nov	Ter	Suco concentrado de maracujá
30/nov	Qua	Melão


Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Na (mg)
	101,7	0,3	0,5	24	2,8

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
 Presidente
 Conselho de Alimentação Escolar - CAE
 RG 25 630 726-X


Maria Ap. Bakos
 Coordenadora
 CRN 10443


Maria Thereza Ferreira Cyrino
 RG: 8.205.146-X
 Secretária Municipal de Educação



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022

CARDÁPIO 8: ALUNOS DO PROJETO INTEGRAL DE 4 A 10 ANOS (LANCHE PROJETO) E ALUNOS DA ASPAD, JAM E CEPAC DE 4 A 10 ANOS (PERÍODO PARCIAL)

DATA	DIA	LANCHE (09:30H OU 15:00H)
01/nov	Ter	Biscoito salgado integral / leite integral com achocolatado
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	logurte com frutas (mamão, banana, maçã)
04/nov	Sex	Pão com requeijão / leite integral com café
07/nov	Seg	Canjica com canela / maçã
08/nov	Ter	Pão com geleia / leite integral com achocolatado
09/nov	Qua	Bolo de maçã com canela / leite integral com café
10/nov	Qui	Leite integral com flocos de milho / mamão
11/nov	Sex	Pizza (molho de tomate, queijo mussarela, tomate e orégano) / suco concentrado de uva
14/nov	Seg	Pipoca / leite integral batido com mamão
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Biscoito doce sem recheio / leite integral batido com banana e aveia
17/nov	Qui	Torta de frango com tomate / suco concentrado de caju
18/nov	Sex	Pão com margarina / leite integral com café
21/nov	Seg	logurte com granola / maçã
22/nov	Ter	Pão de queijo de forma / leite integral com achocolatado
23/nov	Qua	Biscoito salgado / leite integral com café
24/nov	Qui	Leite integral com flocos de milho / banana
25/nov	Sex	Torta de carne moída com milho verde / suco concentrado de manga
28/nov	Seg	Pão com queijo / leite integral com achocolatado
29/nov	Ter	Torta de legumes (seleta de legumes, tomate e cheiro verde) / suco concentrado de maracujá
30/nov	Qua	Arroz doce com canela / banana


Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Na (mg)
	335	9	11,4	49,2	220,1

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
 Presidente
 Conselho de Alimentação Escolar - CAE
 RG 25 630 726-X


Maria Aparecida Bakos
 Coordenadora
 CRN 10443


Maria Thereza Ferreira Cyrino
 RG: 8.205.146-X
 Secretária Municipal de Educação



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR JACAREÍ - NOVEMBRO 2022
CARDÁPIO 9: ALUNOS DA EJA DE 19 A 60 ANOS (PERÍODO PARCIAL)

DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE (19:30-19:50H)
01/nov	Ter	Bolo de maçã com canela
02/nov	Qua	FERIADO
03/nov	Qui	Macarrão ao alho e óleo / almôndega ao sugo / abobrinha refogada
04/nov	Sex	Arroz / feijão carioca / frango em cubos com escarola / purê de batata
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
07/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / carne moída com batata / salada de pepino
08/nov	Ter	Torta de frango desfiado com seleta de legumes
09/nov	Qua	* Arroz / feijão carioca / kibe de PTS (com batata e hortelã) / couve refogada
10/nov	Qui	Macarrão ao alho e óleo / carne moída ao sugo / cenoura ralada
11/nov	Sex	Sanduíche de frango desfiado ao sugo com milho verde e acelga
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
14/nov	Seg	Pão de queijo de forma
15/nov	Ter	FERIADO
16/nov	Qua	Sanduíche de carne moída ao sugo com cenoura ralada
17/nov	Qui	Macarrão integral refogado com molho de tomate / frango em tiras com tomate / escarola refogada
18/nov	Sex	Arroz / feijão preto com linguíça / farofa temperada (alho e cebola) / couve refogada
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
21/nov	Seg	Sanduíche integral de pernil com vinagrete
22/nov	Ter	Torta de carne moída com tomate e acelga
23/nov	Qua	* Arroz com cenoura / feijão carioca / escondidinho de PTS / couve refogada
24/nov	Qui	Arroz / feijão carioca / peixe assado com batata, tomate e pimentão / salada de alface
25/nov	Sex	Polenta cremosa com carne moída ao sugo / beterraba cozida
DATA	DIA	REFEIÇÃO OU LANCHE
28/nov	Seg	Arroz / feijão carioca / farofa de ovo com cheiro verde e cebola / cenoura ralada
29/nov	Ter	Pizza (massa de torta) de frango desfiado, queijo, molho de tomate com ervilha e orégano
30/nov	Qua	Arroz / feijão preto / carne desfiada com mandioca / salada de repolho

Valor Nutricional Médio	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Na (mg)
	551,1	15	10,7	88,7	399,9

* Campanha Internacional Segunda Sem Carne

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443


Maria Thereza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação



MERENDA JACAREÍ - NOVEMBRO 2022

**CARDÁPIO 12: ALUNOS DA EMEI, EMEIF, EMEF DE 4 A 10 ANOS E
EJA DE 19 A 60 ANOS (PERÍODO PARCIAL - LANCHE PASSEIO
EVENTUAL)
(09:00-10:00H OU 14:30-15:30H)**

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

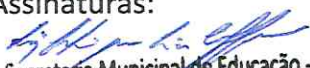
OPÇÃO 02

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:

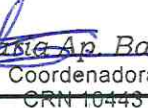
* O fornecimento de LANCHE PASSEIO será solicitado exclusivamente para atender a necessidade alimentar dos alunos durante sua participação em eventos fora da unidade (passeios culturais, de lazer, etc.)

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educação - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimentação Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Thereza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secretária Municipal de Educação


Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443

ALIMENTA O ESCOLAR JACAR  - NOVEMBRO 2022

CARD PIO 13: ALUNOS DA EMEI, EMEIF, EMEF DE 4 A 10 ANOS E EJA DE 19 A 60 ANOS (PER ODO PARCIAL - LANCHE SECO EMERGENCIAL) (09:00-10:00H OU 14:30-15:30H)

BISCOITO DOCE, LEITE COM ACHOCOLATADO

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteina (g)	Lipideo (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

FLOCOS DE MILHO COM LEITE

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteina (g)	Lipideo (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

BISCOITO SALGADO, LEITE COM ACHOCOLATADO

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteina (g)	Lipideo (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)	Proteina (g)	Lipideo (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

P O COM MARGARINA, SUCO CONCENTRADO

MERENDA SECA C13	Energia (Kcal)	Proteina (g)	Lipideo (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 composi o acima poder  ser substituída por uma fruta individual ou de corte se houver disponibilidade para correta higieniza o do g nero.

Observa o:

* Destinado a atender a unidade educacional em situa o especial ou emergencial, que impossibilite o preparo e distribu o da alimenta o (falta de  gua, procedimentos de conserto na tubula o de g s, reformas, adapta es/reparos nas instala es, etc.)

Assinaturas:


Secretaria Municipal de Educa o - SME
Luiz Henrique Lima Affonso
Nutricionista
CRN3 45427


Denise Cristina Biasuz
Presidente
Conselho de Alimenta o Escolar - CAE
RG 25 630 726-X


Maria Theresza Ferreira Cyrino
RG: 8.205.146-X
Secret ria Municipal de Educa o


Maria Ap. Bakos
Coordenadora
CRN 10443