



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010
CARDÁPIO D e E - MARÇO 2022



Cardápio alunos - Ensino Infantil e Fundamental 1 de Período Integral (do Pré 1 ao 5º ano - 4 a 10 anos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN -3 37024

Unidades Escolares: EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE I), EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE II), EM PROFª. ELÍCIA MOREIRA, EM "PROFª. ELZA PIRRO VIANA, EM PROFª. IRACEMA PINHEIRO CANDEO - LOLA, EM PROFª JACIRA DE CARVALHO DA SILVA, EM "PROF. JOÃO A. A. AVELHANEDA, EM PROFª. MARIA OLYMPIA .B. SOBRINHO, EM PROF. OSWALDO SOLER

DATA	28-fev	1-mar	2-mar	3-mar	4-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Leite com Chocolate em Pós, Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão
Cardápio E Refeição				Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata Doce, Salada de Alface com Tomate, Laranja

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	690,12	97,18	29,82	20,66	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar	11-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Salgado	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Bebida Láctea de Morango, Bolo de Chocolate	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Amanteigado
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Abóbora, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha)	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho e Vagem) Salada de Repolho, Melancia	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída ao Molho com Mandioca, Salada de Pepino	Arroz Branco, Frango Moreno (Frango e Cebola), Salada de Acelga com Cenoura, Abacaxi	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Almeirão com Tomate, Mamão

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	665,23	100,74	26,16	17,92	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maria	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Coco	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Almondegas ao Sugo, Salada de Acelga com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Laranja	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Beterraba, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Assado, Polenta Cremosa	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	631,84	95,32	23,41	17,48	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011


Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506


Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010
CARDÁPIO D e E - MARÇO 2022

Cardápio alunos - Ensino Infantil e Fundamental 1 de Período Integral (do Pré 1 ao 5º ano - 4 a 10 anos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN -3 37024



Unidades Escolares: EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE I), EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE II), EM PROFª. ELJÁCIA MOREIRA, EM "PROFª. ELZA PIRRO VIANA, EM PROFª. IRACEMA PINHEIRO CANDEO - LOLA, EM PROFª JACIRA DE CARVALHO DA SILVA, EM "PROF. JOÃO A. A. AVELHANEDA, EM PROFª. MARIA OLYMPIA .B. SOBRINHO, EM PROF. OSWALDO SOLER

DATA	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maisena	Leite com Chocolate em Pó, Bolo Formigueiro	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Rosca	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Cenoura, Salada de Repolho	Arroz Branco, Estrofonofe de Frango (Frango, Leite, Extrato e Amido), Salada de Acelga com Cenoura, Banana Nanica	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata e Cenoura, Salada de Pepino	Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Abacaxi

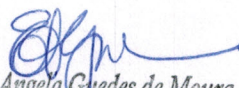
Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	699,37	96,47	26,42	23,42	

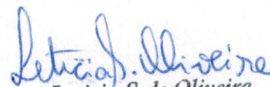
Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	1-abr
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Fubá	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maria	Vitamina de Banana (Leite e Banana Nanica), Bolo de Chocolate
Cardápio E Refeição	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho e Vagem), Salada de Repolho com Cenoura, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Vagem, Salada de Almeirão, Melancia	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Almondegas Assadas, Salada de Pepino, Tangerina	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno (Frango e Cebola), Salada de Acelga com Cenoura

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	617,93	86,37	27,55	18,23	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011


Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506


Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010
CARDÁPIO F - MARÇO 2022



Cardápio alunos - Ensino Infantil e Fundamental 1 de Reforço Escolar (do Pré 1 ao 5º ano - 4 a 10 anos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN -3 37024

Unidades Escolares: EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE I), EM PROF. ALBERTO GANDUR (UNIDADE II), EM PROFª. ELÍACIA MOREIRA, EM "PROFª. ELZA PIRO VIANA, EM PROFª. IRACEMA PINHEIRO CANDEO - LOLA, EM PROFª JACIRA DE CARVALHO DA SILVA, EM "PROF. JOÃO A. A. AVELHANEDA, EM PROFª. MARIA OLYMPIA .B. SOBRINHO, EM PROF. OSWALDO SOLER

DATA	28-fev	1-mar	2-mar	3-mar	4-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Galinhada (Arroz Brando, Frango, Cenoura, Milho e Vagem), Salada de Pepino	Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Cenoura, Salada de Almeirão

Informação Nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	296,43	49,18	15,79	3,86	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar	11-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Arroz Branco, Estrogonofe de Frango, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Tomate e Pimentão, Salada de Acelga	Arroz Branco, Feijão, Frango com Cenoura, Polenta Cremosa	Macarrão ao Molho de Carne Moida, Salada de Alface	Arroz Branco, Feijão, Pênil em Cubos Acebolado, Salada de Repolho com Cenoura

Informação Nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	338,79	55,84	15,19	5,89	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Galinhada (Arroz Brando, Frango, Cenoura, Milho e Vagem), Salada de Repolho	Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Batata Doce, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Pepino	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Mandioca, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha), Banana Nanica	Macarrão ao Molho de Carne Moida e Cenoura, Salada de Alface

Informação Nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	327,98	54,53	15,73	5,02	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Arroz Branco, Feijão, Almondegas ao Sugo, Salada de Acelga com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Quibe Assado (Carne Moida, Trigo para Quibe e Cenoura), Salada de Pepino	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho e Vagem), Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Abóbora, Salada de Repolho, Tangerina	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata Doce, Salada de Almeirão

Informação Nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	342,54	57,38	16,96	4,92	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	1-abr
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Macarrão ao Molho de Carne Moida e Cenoura, Salada de Repolho	Arroz Branco, Feijão, Fricassê de Frango (Frango, Leite, Extrato, Milho e Amido), Salada de Pepino com Tomate	Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Batata, Salada de Repolho, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Pênil em Cubos Acebolado, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Cerveja)	Macarrão ao Molho de Carne Moida e Cenoura, Salada de Alface, Maçã

Informação Nutricional (média semanal)					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	287,39	45,57	13,95	5,38	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Ângela Guedes de Moura
Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Leticia S. de Oliveira
Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010

CARDÁPIO E/1 - MARÇO 2022

Cardápio alunos - EJA (Educação de Jovens e Adultos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN -3 37024



Unidade Escolar: EM "PROF. JOÃO A. A. AVELHANEDA

DATA	28-fev	1-mar	2-mar	3-mar	4-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Macarrão ao Molho de Carne Moida, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata Doce, Salada de Alface com Tomate, Laranja

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	400,28	66,22	16,92	7,3	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar	11-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Abóbora, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha)	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho e Vagem) Salada de Repolho, Melancia	Arroz Branco, Feijão, Carne Moida ao Molho com Mandioca, Salada de Pepino	Arroz Branco, Frango Moreno (Frango e Cebola), Salada de Acelga com Cenoura, Abacaxi	Macarrão ao Molho de Carne Moida, Salada de Almeirão com Tomate, Mamão

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	347,31	61,64	15,72	4,19	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Almondegas ao Sugo, Salada de Acelga com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Laranja	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moida, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Beterraba, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Assado, Polenta Cremosa	Macarrão ao Molho de Carne Moida, Salada de Alface, Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	357,49	65,24	13,99	4,55	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Cenoura, Salada de Repolho	Arroz Branco, Estrofonofe de Frango (Frango, Leite, Extrato e Amido), Salada de Acelga com Cenoura, Banana Nanica	Macarrão ao Molho de Carne Moida, Salada de Alface, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata e Cenoura, Salada de Pepino	Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Abacaxi


Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	380,21	60,35	16,02	8,19	

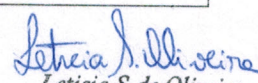
Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

DATA	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	1-abr
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho e Vagem), Salada de Repolho com Cenoura, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Vagem, Salada de Almeirão, Melancia	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Almondegas Assadas, Salada de Pepino, Tangerina	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno (Frango e Cebola), Salada de Acelga com Cenoura

Informação Nutricional (média semanal) - 20% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	332,87	54,84	15,17	5,49	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011


Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3 13506


Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024

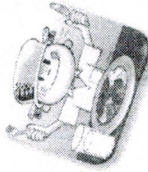
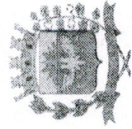
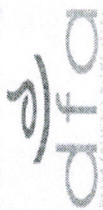
PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES

Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010

CARDÁPIO C - MARÇO 2022

Cardápio para alunos EMEIS (01 a 03 anos)

RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN - 3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN - 3 37024



Unidades Escolares: EMEI DERCÍLIO JOAQUIM DE CARVALHO, EMEI JARDIM ARAPUÁ, EMEI PROF. ANTONIO DI BERNARDO PEREZ, EMEI PROF. APARECIDO TADEU R. ESTANISLAU, EMEI PROFª. DIVA MACIEL JORGE, EMEI PROFª. GEMA APARECIDA PRANDI ROSA, EMEI PROFª. NÍVEA LENI M. P. ALVES, EMEI PROFª. VERA LUCIA DA SILVA OLIVEIRA VILELA					
DATA	28/fev 2ª feira	01/mar 3ª feira	02/mar 4ª feira	03/mar 5ª feira	04/mar 6ª feira
Desjejum				Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Amanteigado	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão
Almoço				Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Frango (Frango, Batata, Leite e Margarina), Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Abobrinha, Salada de Alfaca com Tomate
Sobremesa			PONTO FACULTATIVO	Laranja	Maçã
Lanche				Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Cenoura
Jantar				Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moída, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)
Sábado					
Domingo					
Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
Macronutrientes	Energia (kcal) 1004,12	Carboidrato (g) 144,09	Proteína (g) 41,6	Lípido (g) 30,2	
Micronutrientes	Cálcio 518,08	Ferro 3,7	Vitamina A 169,57	Vitamina C 5,87	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024

DATA	07/mar 2ª feira	08/mar 3ª feira	09/mar 4ª feira	10/mar 5ª feira	11/mar 6ª feira
Desjejum	Bebida Láctea de Morango, Biscoito Maisena	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Chocolate	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Vitamina de Mamão (Leite e Mamão), Biscoito Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão
Almoço	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Mandioca, Salada de Acelga	Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Salada de Repolho com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Almeirão	Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Carne Moída (Carne Moída, Batata, Leite e Margarina), Salada de Pepino	Arroz Branco, Feijão, Frango Assado com Batata, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido)
Sobremesa	Abacaxi	Melancia	Banana Nanica	Maçã	Laranja
Lanche	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Salada de Frutas (Banana Nanica, Maçã, Mamão e Laranja), Biscoito Salgado	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Coco	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Rosca
Jantar	Torta de Frango (Frango, Leite, Abóbora Paulista, Cenoura, Ovos, Farinha de Trigo e Fermento Químico), Suco de Laranja	Canjiquinha (Canjiquinha, Frango, Batata, Cenoura e Tomate)	Polenta ao Molho de Carne Moída (Fubá, Carne Moída, Cenoura e Berinjela)	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbora Cabotiã, Batata e Tomate)	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Repolho Bicolor (Repolho Branco e Repolho Roxo)
Sábado					
Domingo					
Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
Macronutrientes	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	1616,06	264,71	72,98	36,07	
Micronutrientes	Cálcio	Ferro	Vitamina A	Vitamina C	
	523,33	8,22	77,99	8,46	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Angeli Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024

DATA	14/mar 2ª feira	15/mar 3ª feira	16/mar 4ª feira	17/mar 5ª feira	18/mar 6ª feira
Desjejum	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Amanteigado	Vitamina de Abacate (Leite e Abacate), Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Fubá	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maria
Almoço	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Salada de Acelga com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Frango com Quiabo, Polenta Cremosa	Arroz Branco, Feijão, Quibe Assado (Carne Moída, Trigo para Quibe e Cenoura), Salada de Alface	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno (Frango e Cebola), Salada de Pepino com Tomate	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Cenoura, Salada de Repolho
Sobremesa	Maçã	Melancia	Mamão	Banana Nanica	Laranja
Lanche	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Maisena	Suco de Goiaba, Bolo de Abacaxi
Jantar	Canja (Arroz, Frango, Cenoura, Chuchu e Batata)	Sopa de Legumes (Macarrão, Carne em Cubos, Inhame, Beterraba e Vagem)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Repolho com Cenoura	Polenta ao Molho de Carne Moída (Fubá, Carne Moída, Cenoura e Berinjela)
Sábado					
Domingo					
Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
Macronutrientes	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	1438,58	245,52	56,53	26,33	
Micronutrientes	Cálcio	Ferro	Vitamina A	Vitamina C	
	467,66	6,54	59,05	9,2	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Angela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024

DATA	21/mar 2ª feira	22/mar 3ª feira	23/mar 4ª feira	24/mar 5ª feira	25/mar 6ª feira
Desjejum	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Coco	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maisena	Vitamina de Banana (Leite e Banana), Pão de Leite com Margarina
Almoço	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Salada de Acelga	Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve)	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Repolho	Arroz Branco, FeijãoCarne Moída com Vagem, Salada de Beterraba	Arroz Branco, Feijão, Bobó de Frango (Frango e Mandioca), Salada de Almeirão
Sobremesa	Maçã	Mamão	Laranja	Banana Maçã	Melancia
Lanche	Suco de Laranja, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Rosca	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Maria	Bebida Láctea de Morango, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Bolo Mesclado
Jantar	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbota Cabotiã, Batata e Tomate)	Canjiquinha (Canjiquinha, Frango, Batata, Cenoura e Tomate)	Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moída, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface
Sábado					
Domingo					

Informação Nutricional (média semanal) - 70%

Macronutrientes	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
	1501,5	264,95	59,03	30,03
Micronutrientes	Cálcio	Ferro	Vitamina A	Vitamina C
	543,57	6,3	71,36	6,09

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Angela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Letícia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024

DATA	28/mar 2ª feira	29/mar 3ª feira	30/mar 4ª feira	31/mar 5ª feira	01/abr 6ª feira
Desjejum	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Amanteigado	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Abacaxi	Leite com Chocolate em Pó, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Fubá
Almoço	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos ao Molho, Salada de Pepino com Tomate	Arroz Branco, Feijão, Frango com Cenoura, Salada de Alface	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Batata Doce, Salada de Repolho	Arroz Branco, Feijão, Frango Refogado com Tomate e Pimentão Verde, Salada de Acelga	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Chuchu, Salada de Beterraba
Sobremesa	Maçã	Tangerina	Melancia	Banana Nanica	Mamão
Lanche	Frapê de Maracujá (Leite e Maracujá), Pão de Leite com Requeijão,	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito de Polvilho	Salada de Frutas (Banana Nanica, Maçã, Mamão e Laranja), Biscoito Salgado	Leite com Chocolate em Pó, Bolo de Chocolate	Leite com Chocolate em Pó, Biscoito Amanteigado
Jantar	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho, Vagem e Extrato), Repolho Bicolor (Repolho Branco e Repolho Roxo)	Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moída, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Canja (Arroz, Frango, Cenoura, Chuchu e Batata)	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Pepino	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbora Cabotiã, Batata e Tomate)
Sábado					
Domingo					
Informação Nutricional (média semanal) - 70%					
Macronutrientes	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
	1578,59	275,76	62,25	26,29	
Micronutrientes	Cálcio	Ferro	Vitamina A	Vitamina C	
	511,77	7,58	66,85	6,42	

Fonte: TACO 4ª Edição 2011 / Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011

Ellis Angela Cadeas de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Letícia J. Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010

CARDÁPIO A - MARÇO 2022

Cardápio para alunos EMEIS (04 a 06 meses)

RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN - 3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN - 3 37024



Unidades Escolares: EMEI DERCÍLIO JOAQUIM DE CARVALHO, EMEI JARDIM ARAPUÁ, EMEI PROF. ANTONIO DI BERNARDO PEREZ, EMEI PROF. APARECIDO TADEU R. ESTANISLAU, EMEI PROFª. DIVA MACIEL JORGE, EMEI PROFª. GEMA APARECIDA PRANDI ROSA, EMEI PROFª. NÍVEA LENI M. P. ALVES, EMEI PROFª. VERA LUCIA DA SILVA OLIVEIRA VILELA					
DATA	28/fev 2ª feira	01/mar 3ª feira	02/mar 4ª feira	03/mar 5ª feira	04/mar 6ª feira
Desjejum	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã				Laranja	Maçã
Almoço				Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Frango, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Abobrinha, Cenoura Cozida)
Lanche da Tarde 1				Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2				Mamão	Abacate
Sábado					
Domingo					
DATA	07/mar 2ª feira	08/mar 3ª feira	09/mar 4ª feira	10/mar 5ª feira	11/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Mamão	Melancia	Banana Nanica	Maçã	Laranja
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Mandioca, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Repolho Refogada com Cenoura)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Chuchu Refogado)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Carne Moida, Abóbora Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Assado com Batata, Purê de Cenoura)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Maçã	Maçã	Banana Nanica	Laranja
Sábado					
Domingo					
DATA	14/mar 2ª feira	15/mar 3ª feira	16/mar 4ª feira	17/mar 5ª feira	18/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Melancia	Mamão	Banana Nanica	Laranja
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Acelga Refogada com Cenoura)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Quiabo, Polenta Cremosa)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Cenoura, Chuchu Cozido)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Cozido com Mandioquinha, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Cenoura, Repolho Refogado)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Nanica	Maçã	Abacate	Maçã
Sábado					
Domingo					
DATA	21/mar 2ª feira	22/mar 3ª feira	23/mar 4ª feira	24/mar 5ª feira	25/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Mamão	Laranja	Banana Maçã	Melancia
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Pernil em Cubos Acebolado, Purê de Batata e Couve Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Repolho Refogado)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Vagem, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Mandioca, Chuchu Cozido)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Banana Nanica	Maçã	Laranja	Mamão	Banana Nanica
Sábado					
Domingo					
DATA	28/mar 2ª feira	29/mar 3ª feira	30/mar 4ª feira	31/mar 5ª feira	01/abr 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Tangerina	Melancia	Banana Nanica	Mamão
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras ao Molho, Cenoura e Mandioquinha Cozidas)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Cenoura, Batata Cozida com Vagem)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Batata Doce, Chuchu Cozido)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Refogado com Tomate, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Chuchu, Beterraba Cozida)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Maçã	Maçã	Abacate	Banana Nanica


Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506


Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024



PREFEITURA MUNICIPAL DE JALES
Endereço: Rua Cinco, 2266, Centro - CEP 15700-010

CARDÁPIO B - MARÇO 2022

Cardápio para alunos EMEIS (06 a 12 meses)

RT Elis Ângela Guedes de Moura - CRN - 3 13506 / Leticia Sanchez de Oliveira CRN - 3 37024



RT Ellis Angela Guedes de Moura - CRN - 3 13506/ Leticia Sanchez de Oliveira CRN - 3 37024					
Unidades Escolares: EMEI DERCILIO JOAQUIM DE CARVALHO, EMEI JARDIM ARAPUÁ, EMEI PROF. ANTONIO DI BERNARDO PEREZ, EMEI PROF. APARECIDO TADEU R. ESTANISLAU, EMEI PROF. DIVA MACIEL JORGE, EMEI PROF. GEMA APARECIDA PRANDI ROSA, EMEI PROF. NÍVEA LENI M. P. ALVES, EMEI PROF. VERA LUCIA DA SILVA OLIVEIRA VILELA					
DATA	28/fev 2ª feira	01/mar 3ª feira	02/mar 4ª feira	03/mar 5ª feira	04/mar 6ª feira
Desjejum	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã				Laranja	Maçã
Almoço				Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Frango, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Abobrinha, Cenoura Cozida)
Lanche da Tarde 1				Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2				Mamão	Abacate
Jantar				Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moida, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)
Sábado					
DATA	07/mar 2ª feira	08/mar 3ª feira	09/mar 4ª feira	10/mar 5ª feira	11/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Mamão	Melancia	Banana Nanica	Maçã	Laranja
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Mandioca, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Pênil em Cubos Acebolado, Repolho Refogada com Cenoura)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Chuchu Refogado)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Escondidinho de Carne Moida, Abóbora Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Assado com Batata, Purê de Cenoura)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Maçã	Maçã	Banana Nanica	Laranja
Jantar	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)	Canjiquinha (Canjiquinha, Frango, Batata, Cenoura e Tomate)	Polenta ao Molho de Carne Moida (Fubá, Carne Moida, Cenoura e Berinjela)	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbora Cabotiã, Batata e Tomate)	Sopa de Fubá (Carne Moida, Fubá, Chuchu, Mandioca e Abóbora Madura)
Sábado					
DATA	14/mar 2ª feira	15/mar 3ª feira	16/mar 4ª feira	17/mar 5ª feira	18/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Melancia	Mamão	Banana Nanica	Laranja
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Acelga Refogada com Cenoura)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Quiabo, Polenta Cremosa)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Cenoura, Chuchu Cozido)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Cozido com Mandioquinha, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Assado com Cenoura, Repolho Refogado)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Nanica	Maçã	Abacate	Maçã
Jantar	Canja (Arroz, Frango, Cenoura, Chuchu e Batata)	Sopa de Legumes (Macarrão, Carne em Cubos, Inhame, Beterraba e Vagem)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)	Sopa de Fubá (Carne Moida, Fubá, Chuchu, Mandioca e Abóbora Madura)	Polenta ao Molho de Carne Moida (Fubá, Carne Moida, Cenoura e Berinjela)
Sábado					
DATA	21/mar 2ª feira	22/mar 3ª feira	23/mar 4ª feira	24/mar 5ª feira	25/mar 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Mamão	Laranja	Banana Maçã	Melancia
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Pênil em Cubos Acebolado, Purê de Batata e Couve Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Repolho Refogado)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Vagem, Beterraba Cozida)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Mandioca, Chuchu Cozido)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Banana Nanica	Maçã	Laranja	Mamão	Banana Nanica
Jantar	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbota Cabotiã, Batata e Tomate)	Canjiquinha (Canjiquinha, Frango, Batata, Cenoura e Tomate)	Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moida, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Sopa de Legumes com Frango (Macarrão, Frango, Batata Doce, Abóbora e Chuchu)	Sopa de Fubá (Carne Moida, Fubá, Chuchu, Mandioca e Abóbora Madura)
Sábado					
DATA	28/mar 2ª feira	29/mar 3ª feira	30/mar 4ª feira	31/mar 5ª feira	01/abr 6ª feira
Desjejum	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã	Maçã	Tangerina	Melancia	Banana Nanica	Mamão
Almoço	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras ao Molho, Cenoura e Mandioquinha Cozidas)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango com Cenoura, Batata Cozida com Vagem)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Batata Doce, Chuchu Cozido)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Frango Refogado com Tomate, Acelga Refogada)	Papa Principal (Arroz Branco, Feijão, Carne Moida com Chuchu, Beterraba Cozida)
Lanche da Tarde 1	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde 2	Mamão	Banana Maçã	Maçã	Abacate	Banana Nanica
Jantar	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura, Milho, Vagem e Extrato), Repolho Bicolor (Repolho Branco e Repolho Roxo)	Sopa de Mandioca (Macarrão, Carne Moida, Mandioca, Berinjela e Abóbora)	Canja (Arroz, Frango, Cenoura, Chuchu e Batata)	Polenta ao Molho de Carne Moida (Fubá, Carne Moida, Cenoura e Berinjela)	Sopa de Abóbora (Macarrão, Frango, Abóbota Cabotiã, Batata e Tomate)

Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Leticia S. de Oliveira
Nutricionista
CRN-3/37024