



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

Cardápio alunos - Ensino Infantil e Fundamental 1 de Período Parcial (do Pré 1 ao 5º ano - 4 a 10 anos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Amanda Helen Alvarenga Dyonisio CRN -3 35188



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

DATA	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	5-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Bebida Láctea de Morango, Biscoito Maria	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Requeijão	Leite com Chocolate, Bolo de Chocolate	Vitamina de Mamão (Leite e Mamão), Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate, Biscoito Rosca
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Abóbora, Salada de Repolho, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha), Maçã	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Mandioca ao Vinagrete (Mandioca, Tomate, Cebola e Cheiro Verde), Mamão	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Frango ao Molho, Salada de Pepino, Abacaxi

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
747,15	109,14	28,86	19,25	

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

DATA	8-ago	9-ago	10-ago	11-ago	12-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate, Biscoito Amanteigado	Frapê de Maracujá (Leite e Maracujá), Bolo Formigueiro	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate, Biscoito Malsena	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Requeijão
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Salada de Acelga com Cenoura, Abacate	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Almeirão com Tomate, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída ao Molho com Mandioca, Melancia	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Cenoura, Salada de Repolho, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango ao Molho, Polenta Cremosa, Tangerina

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
704,4	99,41	27,4	19,31	

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

DATA	15-ago	16-ago	17-ago	18-ago	19-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	FERIADO	Vitamina de Banana (Leite e Banana), Biscoito Rosca	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Requeijão	Suco de Goiaba, Bolo de Fubá	Leite com Chocolate, Biscoito Polvilho
Cardápio E Refeição		Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Pepino com Tomate, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Pernil com Mandioca, Salada de Acelga, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Assado, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido), Abacaxi	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Banana Nanica

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
651,19	94,22	22,6	19,1	

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

DATA	22-ago	23-ago	24-ago	25-ago	26-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate, Biscoito Maria	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate, Bolo de Laranja	Vitamina de Mamão (Leite e Mamão), Biscoito Salgado	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Requeijão
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada de Beterraba, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Repolho, Laranja	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Acelga com Cenoura, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijoadinha (Feijão Preto, Carne em Cubos, Linguça Calabresa), Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Tangerina	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Alface com Tomate, Melancia

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
710,67	104,1	26,19	19,26	

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

DATA	29-ago	30-ago	31-ago	1-set	2-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio D Café da manhã	Leite com Chocolate, Biscoito de Polvilho	Vitamina de Banana (Leite e Banana), Bolo Mesclado	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Margarina	Leite com Chocolate, Biscoito Maria	Leite com Chocolate, Pão de Leite com Requeijão
Cardápio E Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Salada de Repolho com Cenoura, Laranja	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Almeirão, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno, Salada de Beterraba, Tangerina	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido), Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Bobó de Frango (Frango e Mandioca), Salada de Acelga, Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias				
Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
701,19	101,1	26,58	19,1	

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

Ellis Ângela Guedes de Moura
Nutricionista
CRN-3: 13506

Amanda H. A. Dyonisio
Nutricionista
CRN3 - SP 35188



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	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	5-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Arroz Branco, Fricassê de Frango (Frango, Extrato, Leite e Amido), Salada de Beterraba, Laranja	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Pepino com Tomate	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Mamão	Arroz Branco, Frango Assado com Batata, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido)	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída Refogada, Salada de Repolho

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	313,58	50,98	14,36	5,39	

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

DATA	8-ago	9-ago	10-ago	11-ago	12-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Repolho, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno, Polenta Cremosa	Arroz Branco, Feijão, Quibe Assado com Cenoura (Carne Moída, Trigo para Quibe e Cenoura), Salada de Acelga	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Alface com Tomate	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha), Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	364,01	61,19	16,63	5,47	

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

DATA	15-ago	16-ago	17-ago	18-ago	19-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	FERIADO	Arroz Branco, Estrogonofe de Frango (Frango, Leite, Extrato e Amido), Salada de Acelga	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Pepino com Tomate, Banana Nanica	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Almeirão, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango com Cenoura, Salada de Beterraba

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	334,9	57,46	15,16	4,66	

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

DATA	22-ago	23-ago	24-ago	25-ago	26-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Repolho	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída com Vagem, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve)	Arroz Branco, Frango Assado com Batata, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido)	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface com Tomate, Mamão

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	348,9	58,6	14,9	5,87	

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

DATA	29-ago	30-ago	31-ago	1-set	2-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio F Refeição	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata Doce, Maçã	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Acelga com Tomate	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Almeirão, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno, Salada de Repolho com Cenoura	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Polenta Cremosa

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	316,96	54,38	14	4,32	

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



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

CARDÁPIO E/1 - AGOSTO 2022

Cardápio alunos - EJA (Educação de Jovens e Adultos)
RT Ellis Ângela Guedes de Moura - CRN -3 13506/ Amanda Hellen Alvarenga Dyonisio CRN -3 35188



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

DATA	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	5-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Abóbora, Salada de Repolho, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Frango com Batata, Farofa Simples (Farinha de Mandioca, Cenoura, Milho e Ervilha), Maçã	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Mandioca ao Vinagrete (Mandioca, Tomate, Cebola e Cheiro Verde), Mamão	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Frango ao Molho, Salada de Pepino, Abacaxi

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	489,9	81	23,27	7,78	

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

DATA	8-ago	9-ago	10-ago	11-ago	12-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Salada de Acelga com Cenoura, Abacate	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Almeirão com Tomate, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Carne Moída ao Molho com Mandioca, Melancia	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Cenoura, Salada de Repolho, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango ao Molho, Polenta Cremosa, Tangerina

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	420,3	69,13	20,83	6,37	

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

DATA	15-ago	16-ago	17-ago	18-ago	19-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	FERIADO	Arroz Temperado (Arroz Branco, Carne Moída, Cenoura, Milho e Ervilha), Salada de Pepino com Tomate, Laranja	Arroz Branco, Feijão, Pernil com Mandioca, Salada de Acelga, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Assado, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido), Abacaxi	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Alface, Banana Nanica

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	426,44	68,02	17,02	9,55	

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

DATA	22-ago	23-ago	24-ago	25-ago	26-ago
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada de Beterraba, Maçã	Arroz Branco, Feijão, Frango com Abóbora, Salada de Repolho, Laranja	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Acelga com Cenoura, Banana Nanica	Arroz Branco, Feijoadinha (Feijão Preto, Carne em Cubos, Linguíça Calabresa), Farofa de Couve (Farinha de Mandioca e Couve), Tangerina	Galinhada (Arroz Branco, Frango, Cenoura e Milho), Salada de Alface com Tomate, Melancia

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	420,2	75	18,04	5,74	

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

DATA	29-ago	30-ago	31-ago	1-set	2-set
Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Cardápio E/1 Refeição	Arroz Branco, Feijão, Carne em Tiras Acebolada, Salada de Repolho com Cenoura, Laranja	Macarrão ao Molho de Carne Moída, Salada de Almeirão, Mamão	Arroz Branco, Feijão, Frango Moreno, Salada de Beterraba, Tangerina	Arroz Branco, Feijão, Pernil Acebolado, Creme de Milho (Leite, Milho e Amido), Banana Nanica	Arroz Branco, Feijão, Bobó de Frango (Frango e Mandioca), Salada de Acelga, Maçã

Informação Nutricional (média semanal) - 30% das necessidades diárias					
	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	
	411,98	64,3	22,18	6,94	

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

Amanda H. A. Dyonisio
Amanda H. A. Dyonisio
Nutricionista
CRN3 - SP 35188