



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e mail: smeducsul@yahoo.com.br

CARDÁPIO MENSAL

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA VILMA VIEIRA PEREIRA MARQUES – EF e EJA

PRIMEIRA E TERCEIRA SEMANAS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E LEGUMES SALADA	MACARRONADA COM CARNE SALADA	RISOTO DE FRANGO SALADA	ARROZ, FEIJÃO E QUIRERINHA COM CARNE SALADA	PÃO COM MARGARINA ACHOCOLATADO

SEGUNDA E QUARTA SEMANAS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ARROZ E SOPA DE MANDIOCA COM CARNE	ARROZ COLORIDO COM FRANGO E REPOLHO REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO POLENTE COM CARNE MOIDA	MACARRONADA COM FRANGO	PÃO COM DOCE DE LEITE
SALADA	SALADA	SALADA	SALADA	ACHOCOLATADO

Obs: Os cardápios podem sofrer alterações em sua composição em virtude de entregas sazonais da agricultura familiar, ou atraso na entrega da merenda por empresa fornecedora.



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-35 41 - FAX (43) 3626-35 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundisul@yahoo.com.br

FICHAS TÉCNICAS:

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E LEGUMES

INGREDIENTES	QUANTIDADE
MACARRÃO AVE-MARIA	150g
FEIJÃO	45g
ABOBRINHA	30g
CENOURA	30g
BRÓCOLIS	24g
COLORFICO	6g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ÓLEO VEGETAL	6ml
SAL	0,9g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 188g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	446 kcal	22
Carboidratos	82g	28
Proteínas	16,2g	22
Gorduras Totais	5,8g	10
Gorduras Saturadas	1,4g	6
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	8,8g	36
Sódio	396 mg	16



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 392 - Cx Postal 11 - CNPJ. 76.408 061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejunsul@yahoo.com.br

MACARRONADA COM CARNE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
MACARRÃO PADRE NOSSO	180g
CARNE BOVINA - MÚSCULO BOVINO	30g
CEBOLA	3g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ALHO	0,6g
OLEO VEGETAL	6 ml
COLORÍFICO	3g
SAL	3g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 180g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	442 kcal	22
Carboidratos	60g	20
Proteínas	22g	28
Gorduras Totais	12,8g	24
Gorduras Saturadas	4,2g	20
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	2,4g	10
Sódio	940 mg	40



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: gmgjundsul@yahoo.com.br

RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ARROZ	90g
PEITO DE FRANGO	36g
MILHO VERDE	9g
ERVILHA	9g
CEBOLA	3g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ÓLEO VEGETAL	6ml
ALHO	0,6g
EXTRATO DE TOMATE	12g
SAL	1,2g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 173g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	456 kcal	24
Carboidratos	78g	27
Proteínas	15,6g	21
Gorduras Totais	9,6g	18
Gorduras Saturadas	1,89g	9
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	615mg	27



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejun@sul@yahoo.com.br

QUIRERINHA COM CARNE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
QUIRERINHA DE MILHO	105 g
CARNE BOVINA MOÍDA	30g
EXTRATO DE TOMATE	15g
ÓLEO VEGETAL	15ml
CEBOLA	6g
ALHO	0,9g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
SAL	1,2g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 233g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	648kcal	33
Carboidratos	90g	30
Proteínas	33g	42
Gorduras Totais	19,2g	36
Gorduras Saturadas	6,3g	30
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	3,6g	15
Sódio	1410mg	60



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: smejunsul@yahoo.com.br

SOPA DE MANDIOCA COM CARNE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
MANDIOCA	180g
CARNE BOVINA	45g
CEBOLA	6g
EXTRATO DE TOMATE	9g
ALHO	1,2g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ÓLEO VEGETAL	9ml
SAL	1,2g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 160g	QUANTIDADE	% V.D.
	Valor energético	384 kcal
Carboidratos	60	21
Proteínas	11,7g	15
Gorduras Totais	10,8g	21
Gorduras Saturadas	1,92g	9
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	2,6g	7,8g
Sódio	480mg	21



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejunisul@yahoo.com.br

ARROZ COLORIDO COM FRANGO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ARROZ AGULHINHA	120g
PEITO DE FRANGO	56g
CENOURA	30g
MILHO VERDE	12g
EXTRATO DE TOMATE	9g
ÓLEO VEGETAL	6ml
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ALHO	0,9g
SAL	120g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 260g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	636 kcal	33
Carboidratos	102g	33
Proteínas	27g	36
Gorduras Totais	13,2g	12
Gorduras Saturadas	2,91	12
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1,95g	9
Sódio	612mg	24



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 197 - Cx Postal 11 - CNPJ 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejunsul@yahoo.com.br

REPOLHO REFOGADO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
REPOLHO	40g
ÓLEO VEGETAL	2g
CEBOLINHA	1ml
SALSINHA	1g
ALHO	1g
SAL	0,2g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 45g	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	27kcal	1
Carboidratos	1,6	1
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	2,0g	4
Gorduras Saturadas	0,3g	1
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,85g	3
Sódio	79mg	3



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 197 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.062/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smepjnsul@yahoo.com.br

POLENTA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES	QUANTIDADE
FUBA DE MILHO	135g
CARNE BOVINA MOÍDA	60g
EXTRATO DE TOMATE	6g
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
ÓLEO VEGETAL	6ml
SAL	0,9g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 215g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	615kcal	30
Carboidratos	105g	36
Proteínas	22.8g	30
Gorduras Totais	12g	21
Gorduras Saturadas	1,89	9
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	2,2g	27
Sódio	414mg	18



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejunisul@yahoo.com.br

MACARRONADA COM FRANGO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
MACARRÃO PADRE NOSSO	210g
PEITO DE FRANGO	90g
MILHO VERDE	6g
ERVILHA	6g
ÓLEO VEGETAL	6ml
CEBOLINHA	3g
SALSINHA	3g
EXTRATO DE TOMATE	6g
SAL	0,9g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 330g	
	QUANTIDADE
Valor energético	819kcal
Carboidratos	42
Proteínas	
Gorduras Totais	
Gorduras Saturadas	
Gordura Trans	
Fibra Alimentar	
Sódio	



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 197 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: smejundisul@yahoo.com.br

ARROZ COZIDO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ARROZ AGULHINHA	25g
ÓLEO VEGETAL	2ml
CEBOLA	2g
ALHO	0,2g
SAL	0,3g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 90g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	315kcal	15
Carboidratos	60g	21
Proteínas	4,5g	6
Gorduras Totais	6g	12
Gorduras Saturadas	0,87g	3
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	342mg	15



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: smcjunsul@yal100.com.br

FEIJÃO COZIDO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
FEIJÃO CARIOQUINHA	30g
CEBOLA	2g
ALHO	0,3g
ÓLEO VEGETAL	2ml
SAL	0,3g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 100g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	351kcal	18
Carboidratos	51g	17
Proteínas	16g	22
Gorduras Totais	9,2g	17
Gorduras Saturadas	1,3g	6
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	15g	61
Sódio	473mg	20



MUNICÍPIO DE JUNDIÁ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 43 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundsul@yahoo.com.br

PÃO DE LEITE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
FARINHA DE TRIGO	25g
LEITE INTEGRAL	15ml
ÓLEO VEGETAL	1,3ml
AÇÚCAR	1,8g
FERMENTO BIOLÓGICO	0,65g
SAL IODADO	0,2g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 45g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	111kcal	6
Carboidratos	20g	7
Proteínas	3.1g	4
Gorduras Totais	2.1g	4
Gorduras Saturadas	2.1g	4
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1.0g	4
Sódio	87mg	4



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundisul@yahoo.com.br

PÃO FRANCÊS

INGREDIENTES
FARINHA DE TRIGO
ÁGUA
EMULSIFICANTE ESTEAROIL-2-LACTIL LACTATO DE SÓDIO
ESTABILIZANTE POLISORBATO 80
ÁCIDO ASCÓRBICO
ALFA AMILASE
FERMENTO BIOLÓGICO
SAL IODADO

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 50g		% V.D.
	QUANTIDADE	
Valor energético	142 kcal	7
Carboidratos	30g	10
Proteínas	5,0g	7
Gorduras Totais	1,0g	2
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1,0	4
Sódio	347mg	14



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 43 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundisul@yahoo.com.br

SALADAS

ALFACE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ALFACE	30g
VINAGRE DE VINHO	1ml
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 30g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	5 kcal	0
Carboidratos	0,78g	0
Proteínas	0,51	1
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,69	3
Sódio	117mg	5



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua. Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 CEP 85670-000
e-mail: smejundsul@yahoo.com.br

ALFACE COM TOMATE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ALFACE	50g
TOMATE SALADA	40g
VINAGRE DE VINHO	2ml
SAL	0,04g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 90g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	22 kcal	2
Carboidratos	3,6g	2
Proteínas	1,52g	2
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1,8g	8
Sódio	34mg	2



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: smejundsul@yahoo.com.br

CHICÓRIA

INGREDIENTES	QUANTIDADE
CHICÓRIA	30g
VINAGRE	2ml
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 30g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	6kcal	0
Carboidratos	0,96g	0
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,6g	2
Sódio	44mg	2



MUNICÍPIO DE JUNDIÁ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: smejundsul@yahoo.com.br

TOMATE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
TOMATE SALADA	40g
VINAGRE	2ml
CEBOLINHA	0,5g
SALSINHA	0,5g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 40g		% V.D.
	QUANTIDADE	
Valor energético	8kcal	
Carboidratos	1,4g	0
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	12mg	0



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx. Postal 11 - CNPJ: 76.408.062/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 FAX: (43) 3626-1530 - CEP 86470-000
e-mail: gm@jundiai.org.br

ABOBRINHA COM OVOS

INGREDIENTES	QUANTIDADE
ABOBRINHA VERDE	35g
OVOS	15g
ÓLEO VEGETAL	2ml
CEBOLINHA	0,5g
SALSINHA	0,5g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 70g	QUANTIDADE	% V.D.
	Valor energético	92kcal
Carboidratos	4,6 kcal	2
Proteínas	4,2g	6
Gorduras Totais	6,4g	12
Gorduras Saturadas	1,28g	6
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	70 mg	2



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e mail: smejundisul@yahoo.com.br

COUVE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
COUVE MANTEIGA	25g
VINAGRE DE VINHO	2ml
CEBOLA	2g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 25g

	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	10 kcal	0
Carboidratos	1,4g	0
Proteínas	0,75g	1
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,82g	3
Sódio	12mg	0



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ 76.408.061/0001-54
FONE (43) 3626-15 43 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundisul@yahoo.com.br

BATATA COM OVOS

INGREDIENTES	QUANTIDADE
BATATA INGLESA	60g
OVOS	15g
CEBOLA	2g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 80g	QUANTIDADE	% V.D.
	Valor energético	70kcal
Carboidratos	11g	4
Proteínas	3,2g	4
Gorduras Totais	1,4g	3
Gorduras Saturadas	0,41g	2
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,81g	3
Sódio	39mg	2



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL
- Estado do Paraná -
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smepjundsul@yahoo.com.br

CHUCHU COM OVOS

INGREDIENTES	QUANTIDADE
CHUCHU	45g
OVOS	12g
CEBOLA	2g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 60g	QUANTIDADE	% V.D.
	Valor energético	26kcal
Carboidratos	2,3g	1
Proteínas	1,6g	2
Gorduras Totais	1,1g	2
Gorduras Saturadas	0,31g	1
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,61g	2
Sódio	38mg	2



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx. Postal 11 - CNPJ - 76.408.061/00001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundsul@yahoosul.com.br

CENOURA COZIDA

INGREDIENTES	QUANTIDADE
CENOURA	45g
CEBOLA	2g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 50g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	18kcal	1
Carboidratos	3,6g	1
Proteínas	0,64g	1
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1,5g	6
Sódio	12mg	1



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.062/0001-54
FONE (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejundsul@yahoo.com.br

REPOLHO

INGREDIENTES	QUANTIDADE
REPOLHO	40g
CEBOLA	2g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
VINAGRE	2ml
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 45g	QUANTIDADE	% V.D.
	9 kcal	
Valor energético	1.6g	0
Carboidratos	0	1
Proteínas	0	0
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,85g	3
Sódio	13mg	1



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 CEP 86470-000
e-mail: smjejusul@yahoo.com.br

REPOLHO COM TOMATE

INGREDIENTES	QUANTIDADE
REPOLHO	40g
TOMATE	20g
CEBOLA	2g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
VINAGRE	2ml
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 65g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	13kcal	1
Carboidratos	2,3g	1
Proteínas	0,66g	1
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	1,1g	4
Sódio	13mg	1



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Anchieta, 192 - Cx. Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54
FONE: (43) 3626-15 41 - FAX (43) 3626-15 30 - CEP 86470-000
e-mail: smejun@sul@yahoo.com.br

BETERRABA COZIDA

BETERRABA	70g
CEBOLA	3g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 75g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	39kcal	2
Carboidratos	8,1g	3
Proteínas	1,5g	2
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	2,5g	10
Sódio	19mg	1



MUNICÍPIO DE JUNDIAÍ DO SUL

- Estado do Paraná -

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua: Anchieta, 192 - Cx. Postal 11 - CNPJ: 76.408.061/0001-54

FONE: (43) 3626-1541 - FAX (43) 3626-1530 - CEP 86470-000

e-mail: smmunicipal@yahoo.com.br

SALADA DE ACELGA

ACELGA	50g
CEBOLINHA	1g
SALSINHA	1g
VINAGRE	1ml
SAL	0,03g

ANÁLISE NUTRICIONAL: porção de 50g		
	QUANTIDADE	% V.D.
Valor energético	14kcal	1
Carboidratos	2,6g	1
Proteínas	0,75g	1
Gorduras Totais	0	0
Gorduras Saturadas	0	0
Gordura Trans	0	0
Fibra Alimentar	0,6g	2
Sódio	12mg	1