



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Fevereiro 2025 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã				Chá * Bolo de laranja	Leite batido com cacau e aveia* Pão com manteiga
Almoço				Arroz branco Feijão Costela bovina com batata e abobrinha Salada: Vagem e acelga. Sobremesa: Manga	Arroz branco Feijão Bife em tiras Macarrão alho e óleo Salada: alface, pepino e tomate. Sobremesa: mamão

Composição Nutricional do Cardápio

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	410,00	61,00	14,89	7,70
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,00	68,09	17,09	8,53



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de polvilho caseiro	Chá mate* Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau* Bolo de laranja	Bebida de soja Pão de aveia com geléia zero açúcar	Chá mate* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e acelga. Sobremesa: Banana	Arroz branco Grão de bico com pernil, brócolis e tomate cereja Salada de chicória Melância	Arroz branco Feijão Lasanha de carne moída com PTN de soja Salada verde Laranja	Arroz branco Feijão Quirerinha com patinho e abobrinha Salada mista Banana	Arroz branco Feijão Vaca atolada com legumes Salada verde com tomate Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 10-14)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	409,00	60,79	14,00	7,10	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,00	67,43	16,20	8,13	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
Café da manhã	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	Chá* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com cacau e canela* Biscoito de polvilho caseiro	Chá* Biscoito cream cracker
Almoço	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada: Couve e alface. Sobremesa: Laranja	Arroz colorido Feijão Linguiça toscana assada com batata Seleta de legumes Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de cabotiá Carne bovina de panela Salada: Pepino, vagem e tomate Sobremesa: Banana	Arroz branco Tutu de feijão Linguiça toscana assada Salada: alface e acelga. Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Cenoura e beterraba. Sobremesa: Suco de morango*
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,00	60,00	14,00	7,08	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	465,00	66,06	16,19	8,10	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Chá * Bolo de fubá sem ovos	Leite batido com aveia Biscoito cream cracker	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Chá* Biscoito de polvilho	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com carne moída Salada: Alface e acelga Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Lombo suíno acebolado Farofa de couve Salada: repolho e tomate. Sobremesa: Laranja.	Arroz branco Feijão Carne de panela com mandioca Abobrinha refogada Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Escondidinho de carne moída Salada: Pepino, tomate e cenoura. Sobremesa: Banana	Arroz Branco Feijão Coxa e sobrecoxa ao sugo Purê de cabotiá Salada: repolho e tomate. Sobremesa: laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	411,00	61,87	14,80	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	471,00	69,00	16,90	8,49



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Setembro 2024 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
				Arroz colorido Sopa de mandioca com carne bovina Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Banana	Vitamina de mamão com banana e aveia* Bolo de cacau*
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,10	50,49	14,03	7,01	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,03	60,30	16,53	7,49	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
	Suco de morango Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Canjiquinha Lombo suíno assado Salada: Repolho e tomate Sobremesa: Laranja	Canjica com amendoim Banana	Torta de carne moída com legumes Banana	Espaguete a bolonhesa Laranja
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,60	50,69	14,38	7,10	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	452,10	61,75	16,60	7,63	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Leite batido com mamão e aveia Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Carne moída ao sugo Salada: Alface e couve Sobremesa: Laranja	Arroz branco Virado de frango com legumes Salada: Cenoura e beterraba Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Macarronada ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Farofa de pernil Salada: Pepino, tomate e alface Sobremesa: Banana
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,02	51,04	14,75	7,40	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,70	62,51	16,80	8,00	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	Torta de carne moída com legumes Suco de morango*	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata salteada Salada: Alface e repolho. Sobremesa: Banana	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com carne moída Salada: Pepino, vagem e tomate Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Salada: Cenoura, beterrada e alface. Sobremesa: Mamão	Bolo de laranja com calda de cacau Leite batido com morango*
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:24-28)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos		360,83	51,95	14,98	7,43
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos		454,10	63,02	17,02	8,20