

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2025 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira 01</b>	<b>Sexta –Feira 02</b>
<b>Café da manhã</b>				FERIADO	RECESSO
<b>Almoço</b>				FERIADO	RECESSO
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 maio)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>					
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>					

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 05</b>	<b>Terça –Feira 06</b>	<b>Quarta –Feira 07</b>	<b>Quinta–Feira 08</b>	<b>Sexta – feira 09</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Pão caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito caseiro	Leite com cacau* Pão de aveia	Leite batido com fruta* Bolo de fubá	Leite com cacau* Pão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta de corte Tiras ao sugo com legumes Salada mista Sobremesa: uva	Arroz com cenoura Feijão Peito em cubos assado com batata e orégano Farofa de legumes Salada verde Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Escondidinho de batata com pernil desfiado e legumes Salada de repolho com cenoura Sobremesa: mamão	Arroz branco Feijão Quirerinha com costela e legumes Salada de beterraba com cenoura ralada Sobremesa: melancia	Arroz branco Tutu de feijão com pernil e ovos cozidos Legumes salteados na manteiga Sobremesa: uva

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>437,00</b>	<b>67,28</b>	<b>16,11</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>467,00</b>	<b>73,00</b>	<b>17,02</b>	<b>8,19</b>

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 12</b>	<b>Terça –Feira 13</b>	<b>Quarta –Feira 14</b>	<b>Quinta–Feira 15</b>	<b>Sexta –Feira 16</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão	Leite batido com cacau e aveia* Biscoito caseiro	Chá* Pão caseiro com manteiga.	Leite com aveia* Bolo branco com uva passas	Chá* Pão de aveia e passas
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Frango ao molho com mandioca e legumes Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijão Pernil assado com batatas e legumes Farofa de alho com cebola Salada mista Sobremesa: banana	Arroz branco feijão Fusilli com tiras a chinesa Batata salteada com abobrinha Sobremesa: ponkan	Arroz branco Feijão Polenta ao sugo recheada com frango Salada verde Sobremesa: melancia	Arroz carreteiro com isca bovina e legumes Feijão Salada de repolho com cenoura Sobremesa: laranja

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 maio)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>487,00</b>	<b>66,38</b>	<b>16,11</b>	<b>8,12</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>490,02</b>	<b>68,77</b>	<b>17,09</b>	<b>8,40</b>

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
<b>Café da manhã</b>	Chá* Pão com manteiga	Leite batido com aveia Biscoito caseiro	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com fruta* Pão de aveia	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Frango gratinado ao molho branco com legumes Salada de cenoura e beterraba Sobremesa: Ponkan	Arroz colorido Feijão Pernil suíno assado ao vinagrete Salada verde Sobremesa: melancia	Arroz branco Cassoulet de grão de bico com costela Farofa de couve Salada verde Sobremesa: ponkan	Arroz branco Feijão Creme de mandioca ao molho de frango Legumes assados Salada verde Sobremesa: uva	Arroz Branco Feijão Virado de frango com legumes Seleta verde Sobremesa: banana

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>433,50</b>	<b>68,93</b>	<b>16,25</b>	<b>8,29</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>480,87</b>	<b>72,58</b>	<b>17,41</b>	<b>8,88</b>

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 26</b>	<b>Terça –Feira 27</b>	<b>Quarta –Feira 29</b>	<b>Quinta–Feira 29</b>	<b>Sexta –Feira 30</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia Pão de queijo caseiro	Chá* Pão caseiro	Leite batido com fruta* Biscoito caseiro	Chá* Pão caseiro com manteiga
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Costela de panela com legumes e milho Salada verde Sobremesa: ponkan	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com pernil suíno Salada verde Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Macarrão chines com legumes e bife em tiras Salada de beterraba com cebola Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Creme de milho com frango ao molho Salada de folhas e legumes Sobremesa: uva	Arroz carreteiro com bife em tiras e legumes Feijão Salada de batata com ovos cozidos Sobremesa: Laranja

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>447,08</b>	<b>69,09</b>	<b>16,44</b>	<b>8,37</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>489,55</b>	<b>72,03</b>	<b>17,11</b>	<b>8,74</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2025 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira 01</b>	<b>Sexta –Feira 02</b>
				<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 maio)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>361,04</b>	<b>52,09</b>	<b>15,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,00</b>	<b>65,04</b>	<b>16,11</b>	<b>9,00</b>	

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 05</b>	<b>Terça –Feira 06</b>	<b>Quarta –Feira 07</b>	<b>Quinta–Feira 08</b>	<b>Sexta – feira 09</b>
	Creme de mandioca com pernil e legumes Sobremesa: ponkan	Bolo de banana com aveia Chá* Sobremesa:Uva	Macarrão chinês, com frango, pimentão e cenoura Sobremesa: Melancia	Bolo de fubá Gelado de abacate, cacau e leite em pó.	Arroz de forno com pernil e legumes. Sobremesa: laranja
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 maio)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>360,07</b>	<b>49,21</b>	<b>14,04</b>	<b>7,00</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,76</b>	<b>63,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 12</b>	<b>Terça –Feira 13</b>	<b>Quarta –Feira 14</b>	<b>Quinta–Feira 15</b>	<b>Sexta –Feira 16</b>
	Creme de batata com pernil e legumes Sobremesa: salada de laranja com banana	Macarrão alho e óleo com tiras aceboladas e brócolis Sobremesa: ponkan	Bolo de banana com aveia Chá* Sobremesa: Melancia	Pão de aveia com passas Vitamina de abacate banana	Canjica com leite de coco e amendoim Banana

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>367,05</b>	<b>49,98</b>	<b>14,01</b>	<b>7,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,02</b>	<b>67,07</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 19</b>	<b>Terça –Feira 20</b>	<b>Quarta –Feira 21</b>	<b>Quinta–Feira 22</b>	<b>Sexta –Feira 23</b>
	Creme de milho com frango e legumes Arroz branco Sobremesa: mamão	Arroz branco Polenta ao sugo recheada com pernil e legumes Sobremesa: melancia	Bolo de banana com cacau e aveia Chá* Sobremesa: Ponkan	Sopa de macarrão com carne, cenoura, repolho, vagem Sobremesa: melancia	Bolo de cacau com calda de coco Chá* Sobremesa; laranja com banana

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>360,00</b>	<b>51,72</b>	<b>14,01</b>	<b>8,05</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>445,00</b>	<b>64,30</b>	<b>14,78</b>	<b>8,75</b>

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 26</b>	<b>Terça –Feira 27</b>	<b>Quarta –Feira 28</b>	<b>Quinta–Feira 29</b>	<b>Sexta –Feira 30</b>
	Bolo de aveia com coco Chá* Sobremesa: banana	Arroz com costela, e legumes Sobremesa: Ponkan	Espaguete alho e óleo, com pernil desfiado e abobrinha. Sobremesa: Laranja e banana	Creme de mandioca com frango e legumes Arroz branco Sobremesa: uva	Broa de fubá Chá* Banana com mamão

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 maio)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>368,00</b>	<b>57,97</b>	<b>14,88</b>	<b>8,28</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>453,88</b>	<b>67,20</b>	<b>15,90</b>	<b>8,99</b>