



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

### Cardápio Outubro 2025 - Matutino

1ª Semana			Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Café da manhã			Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Chá * Pão com requeijão	Leite batido com cacau* Bolo de fubá
Almoço			Arroz branco Feijão Frango ao molho com legumes e mandioca Couve refogada Salada verde Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Bife em tiras com grão de bico e abóbora Salada de tomate Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Frango assado com legumes Macarrão alho e óleo Salada verde Sobremesa: Suco de uva

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	447,21	68,11	15,99	7,01
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	491,88	69,87	16,71	8,52



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de aveia caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Pão caseiro com aveia	Leite com café Pão de leite	Chá* Bolo de fubá
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Frango ao sugo com legumes Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijoada fake Couve refogada Farofa colorida Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Pernil de panela com batata e legumes Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	Arroz colorido Feijão preto Creme de mandioca com frango Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Lasanha de frango Legumes na manteiga Salada de folhas Sobremesa: Uva
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 outubro )</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>410,00</b>	<b>65,87</b>	<b>15,56</b>	<b>7,80</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>480,99</b>	<b>70,99</b>	<b>15,89</b>	<b>7,98</b>	



<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 13</b>	<b>Terça –Feira 14</b>	<b>Quarta –Feira 15</b>	<b>Quinta–Feira 16</b>	<b>Sexta –Feira 17</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia	FERIADO	Chá * Pão de aveia com passas	Chá* Bolo de banana com aveia
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Macarrão chinês Salada verde com beterraba Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	FERIADO	Arroz branco Tutu de feijão com pernil e ovos Batata salteada Farofa de couve Salada mista Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Moqueca de filé de tilápia com legumes. Salada verde Sobremesa: banana

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 outubro)</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>431,11</b>	<b>65,22</b>	<b>16,01</b>	<b>7,05</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>493,87</b>	<b>68,23</b>	<b>16,32</b>	<b>8,51</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
<b>Café da manhã</b>	Leite com café * Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Bolo de aveia	Chá* Pão de leite	Leite batido com fruta* Bolo de fubá	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Pernil de panela de pressão Canjiquinha Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijão Farofa colorida Frango de panela com batata Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Pernil com legumes e mandioca sauté Salada de folhas Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada cenoura, beterraba Sobremesa: banana	Arroz Branco Feijão preto Creme de abóbora com frango e tomate Salada de repolho com cenoura Sobremesa: melancia

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	432,00	62,00	15,65	7,52
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	482,00	70,07	16,68	8,35



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
<b>Café da manhã</b>	Chá * Pão caseiro com requeijão	Leite com cacau* Bolo de banana	Chá* Bolo de amendoim	Leite com aveia* Pão caseiro	Chá de hortelã* Bisnaguinha caseira
<b>Almoço</b>	Risoto de pernil suíno Feijão preto Legumes salteados Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijão Fricassê de frango com legumes Salada verde Sobremesa: banana	Arroz Branco Feijão Tomate recheado com carne moída Salada de repolho Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Quirerinha com pernil Salada de repolho com tomate Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Filé de tilápia assado com batatas doce e inglesa. Salada de tomate com beterraba. Suco de uva

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

\*De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem acrescentadas de açúcar.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31 outubro)</b>				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	451,36	68,01	15,41	7,36
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	511,28	72,55	16,28	8,47



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Outubro 2025 – Vespertino**

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
			Torta de carne com tomate Sobremesa: Suco de uva	Fusilli ao sugo com frango e legumes Sobremesa: Uva	Bolo de maracujá com aveia Sobremesa: Suco de laranja
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 outubro)</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>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	361,00	52,11	14,01	7,51	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	436,00	62,23	15,23	8,97	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
	Creme de mandioca com frango Salada verde Sobremesa: uva	Canja de frango com legumes Sobremesa: mamão com leite em pó	Bolo de amendoim Chá Sobremesa: banana	Risoto de pernil com legumes Salada de alface Sobremesa: poncã	Arroz doce com farinha de aveia Sobremesa: maçã
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 outubro)</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>387,03</b>	<b>55,87</b>	<b>15,29</b>	<b>8,15</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>498,20</b>	<b>61,96</b>	<b>16,82</b>	<b>9,23</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
	Vitamina de banana com maracujá Bolo de cacau com aveia	Frango de panela ao sugo Polenta cremosa Salada verde Sobremesa: melancia	Pão doce com aveia Suco de maracujá*	Espaguete à bolonhesa com cenoura Sobremesa: melancia	Torta de frango com legumes Suco de uva

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 outubro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	385,25	53,55	15,18	7,23
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	491,21	63,02	16,32	8,44



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
	Sopa Minestra (batata, carne, couve, feijão, macarrão) Sobremesa: banana	Creme de milho com frango Salada verde Sobremesa: poncan	Pão de batata Leite com café Sobremesa: maçã	Bolo de aveia com passas Chá* Sobremesa: melancia	Canjica com farinha de aveia Sobremesa: banana
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 outubro)</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>
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos		388,00	53,42	15,13	8,46
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos		460,00	65,90	16,79	9,33



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
	Bolo de fubá Chá* Sobremesa: banana	Pão caseiro com patê de frango Suco de maracujá*	Frango ao molho com polenta cremosa Arroz branco Sobremesa: maçã	Fusilli alho e óleo Bife em tiras Sobremesa: laranja	Canjica de coco com aveia Sobremesa: melão com laranja

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC

\*De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem acrescentadas de açúcar

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:27-31 outubro)</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>376,00</b>	<b>57,98</b>	<b>15,69</b>	<b>7,22</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>471,78</b>	<b>65,89</b>	<b>16,87</b>	<b>8,83</b>