



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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	347,21	58,11	15,77	7,26



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>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>350,00</b>	<b>55,87</b>	<b>15,05</b>	<b>7,80</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



<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>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>331,11</b>	<b>59,22</b>	<b>16,03</b>	<b>7,56</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

<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>
<b>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>357,00</b>	<b>58,00</b>	<b>15,65</b>	<b>8,02</b>



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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	381,36	58,01	15,41	7,66



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>	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	361,00	52,11	14,01	7,51	



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>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>317,03</b>	<b>55,87</b>	<b>15,29</b>	<b>8,15</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>
	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)**

<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>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>375,25</b>	<b>54,55</b>	<b>15,18</b>	<b>7,03</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
	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

**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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	388,00	54,42	14,87	8,01



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>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>336,00</b>	<b>56,98</b>	<b>15,19</b>	<b>7,12</b>