



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio outubro – 2025 Matutino**

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
<b>Café da manhã</b>			Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>			Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>			Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, bife em tiras e creme de abobrinha	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, frango desfiado desfiado e legumes cozidos.
<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>	
<b>DE 06 A 12 meses</b>	<b>329,00</b>	<b>53,00</b>	<b>14,01</b>	<b>7,01</b>	



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>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingua de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, polenta cremosa com frango desfiado e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão preto com pernil, couve refogada e legumes	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada e legumes	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, carne moída com e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão creme de batata, carne desfiada com e legumes.

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola,

salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	350,02	52,30	14,20	7,15



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
<b>Café da manhã</b>	Papinha de frutas	Papinha de frutas	FERIADO	Papinha de frutas	Papinha de frutas
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	FERIADO	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: arroz, feijão, macarrão e bife picadinho, legumes refogados.	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, carne moída com e legumes.	FERIADO	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha com pernil desfiado e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão macarrão com frango desfiado e legumes.
<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 06 A 12 meses</b>	<b>369,00</b>	<b>53,02</b>	<b>14,10</b>	<b>7,88</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>	Mingau de aveia*	Papinha de frutas	Mingau de aveia*	Papinha de frutas	Mingau de aveia*
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha com pernil e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão com frango desfiado, batata e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, mandioca cozida com carne e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, frango desfiado com e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão preto, creme de abóbora com frango.
<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 06 A 12 meses</b>	<b>388,00</b>	<b>54,01</b>	<b>14,22</b>	<b>7,89</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>	Papinha de frutas	Mingau de aveia	Fruta com aveia	Papinha de frutas	Mingau de aveia
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)
<b>Almoço</b>	Arroz branco, feijão, polenta com frango desfiado e legumes	Arroz branco, feijão preto com carne suína, couve refogada.	Arroz branco, feijão, pernil desfiado, batata assada e legumes.	Arroz com cenoura, feijão preto, creme de mandioca com frango e legumes.	Arroz branco, feijão, lasanha de frango e legumes cozidos.

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de

06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme a ceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas 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 06 A 12 meses</b>	<b>352,20</b>	<b>53,23</b>	<b>14,74</b>	<b>7,85</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Outubro 2025 – Vespertino**

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Lanche da tarde			Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar			Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Creme de batata com frango e legumes.
<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>	
<b>DE 06 A 12 meses</b>	<b>328,03</b>	<b>51,02</b>	<b>14,24</b>	<b>7,36</b>	

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



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>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de frutas
<b>Jantar</b>	Polenta cremosa com frango e legumes.	Purê de batata com bife em tiras desfiado e legumes.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Creme de espinafre com carne moída.	Creme de abóbora com frango desfiado

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme a ceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:06-10 outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 6 A 12 MESES</b>	<b>353,09</b>	<b>54,90</b>	<b>14,90</b>	<b>7,31</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>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Canja de frango com legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes	Sopa de letrinha com frango desfiado	Consomê de gema com legumes
<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 06 A 12 meses</b>	<b>338,87</b>	<b>53,01</b>	<b>14,25</b>	<b>7,54</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
Lanche da tarde	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de grão de bico com carne e cenoura	Creme de beterraba com carne moída e cebolinha	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de letrinha com frango desfiado e legumes

**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 06 A 12 meses	341,07	52,02	14,14	7,22



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>Lanche da tarde</b>	Fruta com aveia	Mingau de aveia*	Creme de abacate	Papinha de fruta	Fruta com aveia
<b>Jantar</b>	Creme de mandioquinha salsa com frango	Sopa de inhame com alho poró e carne moída	Creme de abóbora com bife em tiras	Creme de milho com frango desfiado	Polenta com carne moída a bolonhesa e cenoura

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme a ceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

**Composição Nutricional do Cardápio média da semana: 29-30 setembro )**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 6 A 12 MESES</b>	<b>347,20</b>	<b>54,32</b>	<b>14,89</b>	<b>7,54</b>