

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Fevereiro 2023 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 06</b>	<b>Terça –Feira 07</b>	<b>Quarta –Feira 08</b>	<b>Quinta–Feira 09</b>	<b>Sexta –Feira 10</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau e aveia* Biscoito de Polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz cm requeijão caseiro	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Bolo simples com aveia	Leite batido com fruta* Pão com manteiga
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Batata salteada Omelete colorido Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Macarrão com frango desfiado Seleto de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Purê de batata Cubos de frango assado com cenoura Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

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

<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>429,45</b>	<b>69,01</b>	<b>16,04</b>	<b>8,03</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>470,78</b>	<b>74,03</b>	<b>18,00</b>	<b>8,32</b>

<b>2ª 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 com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de fubá	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: Salada de fruta	Arroz Feijão Carne suína assada Quirerinha Salada verde Suco de Fruta	Arroz Tutu de feijão Ovos Mexidos Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Fevereiro)**

<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>430,34</b>	<b>69,54</b>	<b>16,55</b>	<b>8,11</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>470,61</b>	<b>74,00</b>	<b>17,89</b>	<b>8,36</b>

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
<b>Café da manhã</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Leite batido com aveia* Bolo de cacau
<b>Almoço</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa à bolonhesa Salada mista Suco de fruta

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 Fevereiro)</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>410,56</b>	<b>64,01</b>	<b>14,11</b>	<b>7,45</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>469,00</b>	<b>74,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,12</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 27</b>	<b>Terça –Feira 28</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira</b>	<b>Sexta –Feira</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com aveia Biscoito de polvilho			
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta			

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-28 Fevereiro)**

<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>430,11</b>	<b>69,25</b>	<b>16,34</b>	<b>8,66</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>490,00</b>	<b>80,02</b>	<b>18,01</b>	<b>9,00</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Dezembro – 2022 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 06</b>	<b>Terça –Feira 07</b>	<b>Quarta –Feira 08</b>	<b>Quinta–Feira 09</b>	<b>Sexta –Feira 10</b>
	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Tutu de feijão Batata salteada Omelete colorido Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Macarrão com frango desfiado Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 Fevereiro)</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>380,21</b>	<b>55,16</b>	<b>15,55</b>	<b>8,64</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>451,99</b>	<b>66</b>	<b>16,52</b>	<b>9,02</b>	

<b>2ª 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>
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: Salada de Fruta	Bolo de cacau com aveia Vitamina de frutas	Arroz Tutu de Feijão Ovos mexidos Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Fevereiro)**

<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>377,0</b>	<b>50,01</b>	<b>14,00</b>	<b>8,03</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,01</b>	<b>65,45</b>	<b>15,63</b>	<b>8,79</b>

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa à bolonhesa Salada mista Suco de Fruta

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

<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>373,00</b>	<b>49,56</b>	<b>12,89</b>	<b>7,79</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>440,11</b>	<b>64,31</b>	<b>14,89</b>	<b>9,00</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 27</b>	<b>Terça –Feira 28</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira</b>	<b>Sexta –Feira</b>
	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta			

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-28 Fevereiro)</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>350,12</b>	<b>50,52</b>	<b>12,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>439,36</b>	<b>63,69</b>	<b>14,56</b>	<b>8,74</b>