

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Março – 2023 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira 01</b>	<b>Quinta–Feira 02</b>	<b>Sexta –Feira 03</b>
<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, macarrão com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, feijão, frango desfiado com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarrão, ovos cozidos amassadinho e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 março)</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>354,03</b>	<b>50,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	

<b>2ª Semana</b>	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, ovos cozidos amassadinho, farofa colorida e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batata com carne moída e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada, canjiquinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, ovos mexidos e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 março)</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>360,09</b>	<b>57,05</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</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, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, canjiquinha com carne desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, almôndega picadinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, batata amassada, omelete picadinho e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, polenta cremosa, carne moída e legumes cozidos.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 março)</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>364,06</b>	<b>55,12</b>	<b>17,04</b>	<b>9,04</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, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, quixerinha, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, purê de batata inglesa com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarronada com carne moída e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 março)</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>359,89</b>	<b>54,98</b>	<b>16,87</b>	<b>9,67</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.

5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, quixerinha, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Purê de abóbora, carne suína desfiada com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, sopa de mandioca com carne desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, ovo cozido amassadinho, farofa colorida e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31 março)</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>359,07</b>	<b>54,58</b>	<b>16,65</b>	<b>9,49</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.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Março 2023 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira 01</b>	<b>Quinta–Feira 02</b>	<b>Sexta –Feira 03</b>
<b>Lanche da tarde</b>			Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>			Purê de batata com carne moída e legumes.	Canja de galinha com legumes.	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 março)</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>353,00</b>	<b>60,03</b>	<b>16,03</b>	<b>8,02</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 a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usados 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.

<b>2ª Semana</b>	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com carne moída	Risoto de carne desfiada e legumes	Escondidinho de frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes

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

<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>358,05</b>	<b>55</b>	<b>16,20</b>	<b>8,89</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, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Canja de galinha com legumes.	Quirerinha com carne suína e legumes.	Sopa de legumes com carne bovina.	Sopa de fubá com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.

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

<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>365,47</b>	<b>65,02</b>	<b>16,98</b>	<b>9,45</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 a 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.

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com carne de porco desfiada.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de feijão com carne bovina e legumes.	Macarronada com carne moída e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 março)</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 6 A 12 MESES</b>		<b>352,02</b>	<b>52,75</b>	<b>15,00</b>	<b>8,00</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.

<b>5ª Semana</b>	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
<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 legumes com carne de porco desfiada.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes cozidos.	Canja de galinha com legumes.	Quirerinha com carne suína e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31 março)</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 6 A 12 MESES</b>		<b>355,07</b>	<b>53,96</b>	<b>15,89</b>	<b>8,98</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.