

**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>	Leite batido com cacau* Biscoito de Polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz com 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 Feijão Purê de batata Cubos de frango assado com cenoura Salada verde Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com mandioca Legumes Salteados Salada verde Fruta
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>355,30</b>	<b>52,22</b>	<b>14,00</b>	<b>8,15</b>	

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>2ª 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 com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Suco de Fruta	Arroz com cenoura Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleto de legumes Sobremesa: Salada de frutas	Arroz branco Feijão Carne suína assada Quirerinha Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de Feijão Ovos mexidos Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>358,10</b>	<b>55,05</b>	<b>15,11</b>	<b>8,98</b>	

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 ser acrescentadas Açúcar.

<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* Bolo de fubá	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 arroz	Leite batido com aveia* Bolo de cacau
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	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 colorido Feijão Coxa de frango assada com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Polenta cremosa à bolonhesa Salada mista Suco de Fruta

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>363,09</b>	<b>54,78</b>	<b>15,96</b>	<b>9,05</b>

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 20</b>	<b>Terça –Feira 21</b>	<b>Quarta –Feira 22</b>	<b>Quinta–Feira 23</b>	<b>Sexta –Feira 24</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
<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	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Farofa simples Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Tutu de Feijão Farofa de couve Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>367,04</b>	<b>56,41</b>	<b>15,03</b>	<b>9,16</b>

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 27</b>	<b>Terça –Feira 28</b>	<b>Quarta –Feira 29</b>	<b>Quinta–Feira 30</b>	<b>Sexta –Feira 31</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com fruta e aveia* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	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	Arroz com cenoura Feijão Macarrão com carne moída Seleta de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Coxa e sobrecoxa de frango assada com especiarias Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Purê de batata Carne suína assada Salada mista Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31 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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>367,04</b>	<b>56,41</b>	<b>15,03</b>	<b>9,16</b>

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 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>			Fruta	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>356,06</b>	<b>55,03</b>	<b>15,96</b>	<b>9,25</b>	

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>2ª 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>Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>353,58</b>	<b>52,69</b>	<b>15,02</b>	<b>8,69</b>	

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 ser acrescentadas Açúcar.

<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>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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.
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>		<b>366,32</b>	<b>59,09</b>	<b>15,98</b>	<b>9,03</b>

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 20</b>	<b>Terça –Feira 21</b>	<b>Quarta –Feira 22</b>	<b>Quinta–Feira 23</b>	<b>Sexta –Feira 24</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>		<b>354,63</b>	<b>52,68</b>	<b>15,26</b>	<b>8,19</b>

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 ser acrescentadas Açúcar.

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 27</b>	<b>Terça –Feira 28</b>	<b>Quarta –Feira 29</b>	<b>Quinta–Feira 30</b>	<b>Sexta –Feira 31</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	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: 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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>		<b>354,63</b>	<b>52,68</b>	<b>15,26</b>	<b>8,19</b>

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 ser acrescentadas Açúcar.