

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2023 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Café da manhã			Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com fruta* Pão com manteiga
Almoço			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: 01-03 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	420,00	67,00	15,04	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	469,58	72,03	17,00	8,21

2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Ovos cozidos Farofa de couve Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleto 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: 06-10 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	429,02	68,54	16,00	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	471,00	74,40	17,90	8,87

3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
Café da manhã	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
Almoço	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 Feijão Polenta cremosa à bolonhesa Salada mista Suco de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	400,21	60,00	14,00	7,89
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,02	70,03	16,00	8,14

4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	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
Almoço	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)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	430,11	69,25	16,34	8,66
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	490,00	80,02	18,01	9,00

5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
Café da manhã	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
Almoço	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)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	429,98	69,00	16,01	8,12
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	490,02	81,01	18,56	9,32

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta	Suco de frutas Bolo de cenoura com cobertura de cacau	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
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 março)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	380,00	55,00	15,02	8,06	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,00	66,03	16,03	9,00	

2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
	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 Seleto 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: 06-10 março)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	370,00	50,98	14,00	7,01	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,01	65,65	15,98	8,86	

3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
	Vitamina de Frutas Bolo de cacau com aveia	Arroz branco Feijão Purê de batata com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta*	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: 13-17 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	370,00	49,02	12,04	7,09
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	441,11	64,98	15,00	9,00

4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Sopa de mandioca com carne Farofa simples Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Farofa de couve Ovos mexidos Salada verde Sobremesa: Fruta	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de fruta

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	349,02	50,03	12,07	8,21
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	440,33	64,00	15,01	8,74

5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
	Torta carne moída com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Bolo de cacau Vitamina de frutas	Arroz colorido Feijão Polenta cremosa Carne moída Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Peito de frango grelhado com legumes Salada verde Sobremesa: fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	352,00	51,52	12,98	8,23
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	440,09	64,69	15,23	8,74