

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Abril 2023 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã	Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Bolo de cacau com aveia	FERIADO
Almoço	Arroz colorido Feijão Farofa de couve Carne de panela com batata Salada mista Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco feijão Purê de batata Frango assado com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Macarronada com carne moída Seleto de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada verde Sobremesa: Fruta	FERIADO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 Abril)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	422,03	68,07	16,04	8,34
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	464,51	71,00	16,00	8,00

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
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* Bolo de cacau com aveia
Almoço	Arroz Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes 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 mista Suco de Fruta	Arroz Tutu de feijão Omelete Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 10-14 Abril)

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	69,21	16,56	8,65
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	469,22	74,00	17,00	8,12

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
Café da manhã	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura	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	FERIADO
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada mista Suco de fruta	Arroz branco Tutu de feijão Batata salteada Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	FERIADO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 Abril)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	415,00	65,00	15,03	7,60
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	459,42	69.01	16,89	8,33

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Tutu de Feijão Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Seleta de legumes Sobremesa: Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 Abril)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	433,11	70,26	16,78	8,75
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	480,00	78,02	18,00	8,79

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Abril 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
	Arroz branco Feijão Rocambole de carne moída com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Suco de frutas Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Macarrão com carne moída Seleto de legumes Sobremesa: Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	FERIADO
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 Abril)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	383,01	55,97	15,45	8,22	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,90	66,04	16,43	9,02	

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne de panela Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela com carne moída Salada verde Sobremesa: Salada de Fruta	Bolo de cenoura Vitamina de frutas	Arroz Tutu de Feijão Ovos mexidos Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 10-14 Abril)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	368,00	50,00	14,00	6,50	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,00	66,00	16,02	9,01	

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Vitamina de Frutas Bolo de fubá	Arroz branco Feijão Polenta cremosa 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	FERIADO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 Abril)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	369,04	50,02	13,03	7,16
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	445,00	65,02	15,75	9,12

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	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 colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cenoura com calda de cacau Salada de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 Abril)

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	52,03	13,89	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	440,00	62,00	14,01	8,74

