

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Maio 2023 - Matutino

| 1ª Semana | Segunda –Feira 01 | Terça –Feira 02 | Quarta –Feira 03 | Quinta–Feira 04 | Sexta –Feira 05 |
|---|------------------------------|--|---|---|---|
| Café da manhã | FERIADO | Leite batido com aveia* Biscoito de arroz | Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho | Leite com cacau* Bolo de cenoura | Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro |
| Almoço | FERIADO | Arroz branco Feijão Kibe assado Seleta de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta | Arroz colorido Feijão Macarronada com Frango desfiado Salada Mista Sobremesa: Fruta | Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada com batata Salada mista Sobremesa: Fruta | Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela Salada verde Sobremesa: Suco de fruta |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 356,00 | 53,02 | 14,65 | 8,30 | |

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.

| 2ª Semana | Segunda –Feira 08 | Terça –Feira 09 | Quarta –Feira 10 | Quinta–Feira 11 | Sexta – feira 12 |
|---|---|---|---|--|--|
| Café da manhã | Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro | 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 caseiro |
| Almoço | Arroz com cenoura Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta | Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta | Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Seleta de legumes Sobremesa: Salada de fruta | Arroz branco Feijão Quirerinha com carne suína Seleta de legumes Suco de Fruta | Arroz branco Tutu de feijão Omelete Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 357,21 | 53,02 | 15,00 | 8,00 | |

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.

| 3ª Semana | Segunda –Feira 15 | Terça –Feira 16 | Quarta –Feira 17 | Quinta–Feira 18 | Sexta –Feira 19 |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| Café da manhã | Leite batido com aveia* Pão de queijo caseiro | Leite batido com cacau e aveia* Biscoito de Polvilho | Leite batido com cacau* Biscoito de arroz cm requeijão caseiro | Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira | Leite batido com aveia* Bolo de cenoura |
| 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 | Arroz branco Feijão Kibe assado Farofa de couve Salada verde Sobremesa: Fruta |

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maiol) | | | | |
|--|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 363,10 | 53,00 | 15,90 | 9,00 |

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.

| 4ª Semana | Segunda –Feira 22 | Terça –Feira 23 | Quarta –Feira 24 | Quinta–Feira 25 | Sexta –Feira 26 |
|----------------------|--|--|---|---|--|
| Café da manhã | Leite batido com aveia* Bolo de cacau | Leite batido com aveia Biscoito de arroz | Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira | Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho | Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro |
| Almoço | Arroz branco Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta | Arroz branco Feijão Farofa colorida Macarronada com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta | Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta | Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada mista Sobremesa: Fruta | Arroz Branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Seleta verde Sobremesa: Fruta |

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio) | | | | |
|---|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 367,00 | 55,00 | 15,00 | 9,00 |

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.

| 5ª Semana | Segunda –Feira 29 | Terça –Feira 30 | Quarta –Feira 31 | Quinta–Feira | Sexta –Feira |
|----------------------|---|---|--|--------------|--------------|
| Café da manhã | Leite batido com cacau* Bolo de cenoura | Leite batido com aveia Pão de queijo caseiro | Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira | | |
| 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 branco Feijão Farofa colorida Omelete Salada verde Sobremesa: Suco de fruta | | |

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|--|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 367,00 | 55,00 | 15,00 | 9,00 |

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 Maio 2023 – Vespertino

| 1ª Semana | Segunda –Feira 01 | Terça –Feira 02 | Quarta –Feira 03 | Quinta–Feira 04 | Sexta –Feira 05 |
|---|------------------------------|--|---------------------------------|--|---|
| Lanche da tarde | FERIADO | Fruta | Fruta | Fruta | FRUTA |
| Jantar | FERIADO | Sopa de feijão com carne desfiada e legumes. | Sopa de legumes com ovo mexido. | Risoto de frango desfiado com legumes. | Sopa de macarrão com carne moída e legumes. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 350,03 | 54,00 | 15,10 | 9,00 | |

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.

| 2ª Semana | Segunda –Feira 08 | Terça –Feira 09 | Quarta –Feira 10 | Quinta–Feira 11 | Sexta – feira 12 |
|------------------------|--|---------------------------------|---|--|--|
| Lanche da tarde | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Sopa de fubá com carne desfiada e legumes. | Sopa de legumes com ovo mexido. | Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes | Polenta cremosa com carne moída e legumes. | Canjiquinha com carne suína e legumes. |
| | | | | | |

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)

| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
|--|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 355,00 | 53,10 | 15,54 | 8,20 |

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.

| 3ª Semana | Segunda –Feira 15 | Terça –Feira 16 | Quarta –Feira 17 | Quinta–Feira 18 | Sexta –Feira 19 |
|------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| Lanche da tarde | FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA | |
| Jantar | Sopa de fubá com carne moída e legumes. | Sopa de feijão com carne desfiada e legumes. | Sopa de legumes com carne bovina desfiada. | Risoto de frango desfiado e legumes. | Sopa de legumes com ovo mexido. |

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio) | | | | |
|---|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | 360,02 | 57,09 | 15,32 | 9,21 |

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.

| 4ª Semana | Segunda –Feira 22 | Terça –Feira 23 | Quarta –Feira 24 | Quinta–Feira 25 | Sexta –Feira 26 |
|---|---|---|--|---|--|
| Lanche da tarde | Fruta | Leite batido com fruta e aveia | Fruta | Fruta | Fruta |
| Jantar | Sopa de feijão com carne moída e legumes. | Purê de batata com frango desfiado e legumes. | Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos. | Polenta cremosa com ovos mexidos e legumes. | Macarronada com carne moída e legumes cozidos. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | | 354,64 | 52,90 | 15,98 | 8,45 |
| | | | | | |

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.

| 5ª Semana | Segunda –Feira 29 | Terça –Feira 30 | Quarta –Feira 31 | Quinta–Feira | Sexta –Feira |
|---|---|--|-----------------------------|----------------|----------------|
| Lanche da tarde | Fruta | Leite batido com fruta e aveia | Fruta | | |
| Jantar | Sopa de feijão com carne moída e legumes. | Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes. | Canja de galinha e legumes. | | |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| De 01 ano a 03 anos e 11 meses | | 355,00 | 53,01 | 15,33 | 8,15 |
| | | | | | |

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.