

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2023 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 01</b>	<b>Terça –Feira 02</b>	<b>Quarta –Feira 03</b>	<b>Quinta–Feira 04</b>	<b>Sexta –Feira 05</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)</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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>420,06</b>	<b>67,08</b>	<b>16,10</b>	<b>8,10</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>463,21</b>	<b>70,00</b>	<b>16,02</b>	<b>8,13</b>	

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 08</b>	<b>Terça –Feira 09</b>	<b>Quarta –Feira 10</b>	<b>Quinta–Feira 11</b>	<b>Sexta – feira 12</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)**

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>429,00</b>	<b>68,98</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>467,00</b>	<b>73,00</b>	<b>17,00</b>	<b>8,18</b>

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 15</b>	<b>Terça –Feira 16</b>	<b>Quarta –Feira 17</b>	<b>Quinta–Feira 18</b>	<b>Sexta –Feira 19</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)</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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>417,00</b>	<b>65,98</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>460,02</b>	<b>69,76</b>	<b>17,03</b>	<b>8,40</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 22</b>	<b>Terça –Feira 23</b>	<b>Quarta –Feira 24</b>	<b>Quinta–Feira 25</b>	<b>Sexta –Feira 26</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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 batata com frango desfiado Seleta verde Sobremesa: Fruta

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)</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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>430,00</b>	<b>68,05</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>470,00</b>	<b>71,08</b>	<b>17,09</b>	<b>8,80</b>

<b>5ª Semana</b>	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira 31	Quinta–Feira	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Pão de queijo caseiro	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira		
<b>Almoço</b>	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		

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

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>431,05</b>	<b>69,30</b>	<b>16,01</b>	<b>8,03</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>475,00</b>	<b>76,03</b>	<b>17,04</b>	<b>8,59</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2023 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 01</b>	<b>Terça –Feira 02</b>	<b>Quarta –Feira 03</b>	<b>Quinta–Feira 04</b>	<b>Sexta –Feira 05</b>
	FERIADO	Suco de frutas Bolo de cacau com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Macarrão com carne moída Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango assado Salada verde Sobremesa: Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)</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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>361,04</b>	<b>52,09</b>	<b>15,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,00</b>	<b>65,04</b>	<b>16,11</b>	<b>9,00</b>	

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 08</b>	<b>Terça –Feira 09</b>	<b>Quarta –Feira 10</b>	<b>Quinta–Feira 11</b>	<b>Sexta – feira 12</b>
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Kibe assado Suco de fruta	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela com carne frango desfiado Salada verde Sobremesa: fruta	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz Tutu de Feijão Omelete com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)</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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>360,07</b>	<b>49,21</b>	<b>14,04</b>	<b>7,00</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,76</b>	<b>63,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 15	Terça –Feira 16	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 18	Sexta –Feira 19
	Vitamina de Frutas Bolo de cenoura	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta*	Arroz colorido Feijão Quirerinha com carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Picadinho de frango com legumes Sobremesa: Suco de fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)**

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>367,05</b>	<b>49,98</b>	<b>14,01</b>	<b>7,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,02</b>	<b>67,07</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 22</b>	<b>Terça –Feira 23</b>	<b>Quarta –Feira 24</b>	<b>Quinta–Feira 25</b>	<b>Sexta –Feira 26</b>
	Torta de carne moída com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cacau com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)**

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>360,00</b>	<b>51,72</b>	<b>14,01</b>	<b>8,05</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>445,00</b>	<b>64,30</b>	<b>14,78</b>	<b>8,75</b>

<b>5ª Semana</b>	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira 31	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída Salada verde Sobremesa: fruta	Kibe assado Suco de frutas		

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

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>360,00</b>	<b>50,98</b>	<b>13,06</b>	<b>7,98</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>443,76</b>	<b>63,90</b>	<b>15,00</b>	<b>8,70</b>