

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho – 2023 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Café da manhã				Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã				Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço				Papinha salgada: Arroz, feijão, farofa colorida, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, coxa de frango desfiada e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	356,00	54,00	14,96	8,22	

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Café da manhã	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	RECESSO
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa, carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos cozidos amassadinho, farofa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	358,04	55,00	15,00	7,70	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 17
Café da manhã	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, almôndega picadinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, batata amassada, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango assado desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, kibe amassadinho e legumes cozidos.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 Junho)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	356,09	50,21	14,80	7,51

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, carne moída, canjiquinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, macarrão com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batatinha com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com frango desfiado e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses		355,04	51,67	14,50	7,00

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Risoto de pernil suíno desfiado, feijão e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, polenta cremosa, carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, coxa de frango desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, ovos mexidos e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses		355,09	51,30	15,00	7,99

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. * 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 junho 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Lanche da tarde				Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar				Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Risoto de frango com legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	350,02	58,00	14,08	7,50	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta –feira 09
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	FERIADO	RECESSO
Jantar	Sopa de fubá com carne desfiada e legumes.	Sopa de legumes com ovo mexido.	Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes.	FERIADO	RECESSO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	355,00	51,01	14,90	7,90

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	Macarrão com carne moída e legumes.	Canjiquinha com pernil suíno e legumes.	Sopa de legumes com carne bovina desfiada.	Risoto de frango desfiado e legumes.	Canja de galinha com legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses		360,04	60,30	14,99	8,10

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23	
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	
Jantar	Polenta cremosa com frango e legumes.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de legumes com ovos mexidos.	Sopa de legumes com carne moída.	
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 Junho)						
Modalidade de Ensino / Faixa Etária			Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES			350,00	50,90	14,00	7,21

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo evoluir na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes.	Canja de galinha e legumes.	Polenta cremosa com frango e legumes.	Risoto de carne com legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES		354,32	53,80	15,93	8,81

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar a até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, devendo ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.