

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				Leite com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro
Almoço				Arroz branco Feijão Farofa colorida Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Coxa de frango ao sugo Macarrão alho e óleo Salada verde Sobremesa: Suco de fruta

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 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 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite com cacau* Pão com manteiga	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne de panela com batata Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	358,21	55,00	16,00	7,45	

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
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 branco Feijão Macarrão à bolonhesa 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: 12-16 Junho)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	364,00	54,00	15,99	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 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
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 com cenoura Feijão Carne moída refogada Canjiquinha Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Macarronada ao sugo com frango desfiado Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco 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 Salada verde Sobremesa: Fruta

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	368,00	55,90	15,98	8,79

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 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
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	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho caseiro
Almoço	Risoto de pernil suíno Feijão Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Coxa de frango assada com batata Salada mista Sobremesa: fruta	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Legumes salteados Sobremesa: fruta

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 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 Junho 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Lanche da tarde				Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	351,04	54,98	15,67	9,20	

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.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	351,90	52,10	14,21	7,89

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 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,21	55,90	14,32	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.

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses		350,03	50,90	15,00	8,01

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 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses		350,00	51,01	14,33	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.