



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				Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com cacau* 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	419,09	65,00	15,00	7,78
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	459,54	68,03	15,98	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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	Chá * Biscoito cream cracker	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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	400,00	65,23	15,01	7,32
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,03	70,00	15,00	7,78



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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 * Biscoito de Polvilho	Chá * 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	416,00	65,00	16,00	7,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	60,00	17,00	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Café da manhã	Chá * 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	Chá * 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 batata com frango desfiado Seleta 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	432,00	69,00	16,00	7,80
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	471,00	72,08	17,00	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
Café da manhã	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com aveia * Pão de queijo caseiro	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Chá * Bolacha cream cracker	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

OBS: * COMEMORAÇÃO FESTA JUNINA

Café da manhã: Bolo de fubá a base de leite 0 lactose com chocolate quente (crianças com alergia alimentar ou intolerância a lactose oferecer chocolate quente a base de leite 0 lactose)

Almoço: Arroz, feijão, Pernil suíno assado, quixerinha e salada.

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	429,01	67,00	15,00	7,65
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,00	73,03	16,01	8,00

Sobremesa: Arroz doce com leite integral para crianças sem intolerância a lactose, e arroz doce a base de leite 0 lactose para crianças intolerantes.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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
				Torta salgada de legumes com frango Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Coxa e sobrecoxa assada Salada verde Sobremesa: 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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,00	51,01	14,00	7,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,00	63,00	17,00	8,50	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Kibe assado Suco de fruta	Arroz branco Feijão Macarrão ao sugo Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: 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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	362,08	50,21	15,00	7,34	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,70	64,60	17,10	9,87	



3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
	Vitamina de Frutas Bolo de cacau	Arroz branco Feijão Carne de panela ao sugo Polenta cremosa Salada verde Sobremesa: Fruta	Torta de carne moída 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: 12-16 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária		Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos		365,02	51,00	15,01	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos		455,08	69,00	16,90	9,50



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
	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 berinjela com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Pernil suíno assado Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	363,00	52,42	15,11	8,40
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	65,30	16,78	9,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída Salada verde Sobremesa: fruta	Kibe assado Suco de frutas	Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Coxa e sobrecoxa assada Salada mista Sobremesa: fruta	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada verde 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	364,00	52,98	15,06	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	449,78	65,92	16,30	8,72

OBS: COMEMORAÇÃO FESTA JUNINA

Pode ser oferecido, pipoca salgada ou doce;

Arroz doce (para crianças intolerantes a lactose usar leite 0 lactose);

Pão com carne moída;

Pão de queijo com suco de fruta natural.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2021/2024

