



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

### Cardápio Agosto 2023 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
<b>Café da manhã</b>		Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Biscoito cream cracker	Chá * Bolo de fubá	Leite batido com cacau* Pão com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>		Arroz branco Feijão Escondidinho de carne moída Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada com batata Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Canjiquinha Linguiça toscana assada Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Coxa de frango assada Macarrão alho e óleo Salada verde Sobremesa: Fruta

#### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 Agosto)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	403,00	60,40	14,11	7,32
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	455,00	66,03	16,89	8,13



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Chá* Bolo de banana integral	Leite com cacau e canela* Biscoito cream cracker	Chá* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Suco de Fruta	Arroz branco Feijão Omelete de forno Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Risoto de frango Feijão Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata salteada Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Coxa de frango ao sugo Polenta cremosa Salada mista Sobremesa: Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 07-11 Agosto)</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>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	408,00	61,10	14,90	7,70	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	456,00	66,83	16,90	8,14	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



3ª Semana	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
<b>Café da manhã</b>	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	Chá* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Chá Biscoito cream cracker
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne de panela com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Linguiça toscada assada Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Coxa de frango assada Salada verde Sobremesa: Suco de fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 Agosto)</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>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	404,00	60,90	14,10	7,28	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	458,00	67,01	16,98	8,16	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
<b>Café da manhã</b>	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Chá* Biscoito de polvilho	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com carne suína Salada mista Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Omelete de forno Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne de panela com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Linguiça toscana assada Farofa colorida Seleta verde Sobremesa: Fruta

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 Agosto)</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>410,00</b>	<b>63,15</b>	<b>15,00</b>	<b>7,40</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>463,00</b>	<b>70,00</b>	<b>16,90</b>	<b>8,50</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 28	Terça –Feira 29	Quarta –Feira 30	Quinta–Feira 31	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Biscoito cream cracker	Leite batido com cacau e canela Pão caseiro com manteiga	Chá * Bolo de cacau	
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Linguiça toscana assada Farofa colorida Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Coxa de frango assada Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Risoto de pernil suíno Feijão Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Macarronada à bolonhesa Salada mista Sobremesa: Fruta	

**Composição Nutricional do Cardápio (média semanal: 28-31 Agosto)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,00	61,00	14,79	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	464,00	71,03	16,90	8,53



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Agosto 2023 – Vespertino**

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
		Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Macarrão ao sugo Omelete de forno Salada verde Sobremesa: fruta	Arroz branco Feijão Sobrecoxa de frango assada Seleta de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Vitamina de frutas com aveia Bolo de cacau
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 Agosto)</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>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	358,00	49,61	14,00	7,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	60,00	16,00	8,00	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
	Vitamina de frutas com aveia Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Purê de batata Sobrecoxa de frango assada Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Ovos mexidos Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Quirerinha Lombo suíno assado Salada verde Sobremesa: Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 07-11 Agosto)</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>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,01	50,00	14,37	7,15	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,02	61,05	16,09	8,03	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



3ª Semana	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
	Vitamina de frutas Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata Cubos bovino cozido Salada verde Sobremesa: Fruta	Quibe assado Salada verde Fruta	Arroz branco Feijão Macarronada ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Quirerinha com lombo suíno Salada mista Sobremesa: Fruta
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 Agosto)</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>360,00</b>	<b>51,01</b>	<b>14,70</b>	<b>7,40</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>453,09</b>	<b>62,01</b>	<b>16,49</b>	<b>8,30</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
	Torta de carne frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata salteada Salada verde Sobremesa:Fruta	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com frango desfiado Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Omelete de forno Salada verde Sobremesa: Fruta	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 Agosto)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,70	51,89	14,86	7,42
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,98	62,79	16,90	8,35



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 28	Terça –Feira 29	Quarta –Feira 30	Quinta–Feira 31	Sexta –Feira
	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz colorido Feijão Sopa de mandioca com carne bovina Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Canjiquinha Lombo suíno assado Salada verde Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de frutas	

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 28-31 Agosto)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	361,03	52,01	15,01	7,60
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,09	63,02	17,00	8,40