



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Setembro – 2023 Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Café da manhã					Papinha de Banana
Lanche da manhã					Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço					Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne moída e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	349,07	50,30	14,00	7,15	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
Café da manhã	Mingau de aveia com cacau*	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	350,27	51,89	14,33	7,17	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



3ª Semana	Segunda –Feira 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta – feira 15
Café da manhã	Papinha de Banana	Mingau de aveia*	Papinha de mamão	Papinha de Banana	Papinha de morango
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, quibe assado, farofa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne bovina cozida e desfiada com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, ovos cozidos picadinhos e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha, frango desfiado e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 11-15 Setembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	351,03	51,11	14,69	7,40	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de Banana	Laranja cortada pela metade e sem semente	Papinha de mamão	Papinha de morango
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, canjiquinha com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, omelete de forno e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne bovina desfiada com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de frango desfiada, purê de cabotiá e legumes cozidos.

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 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 a ceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 18-22 Setembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	351,98	51,70	15,00	7,41



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 25	Terça –Feira 26	Quarta –Feira 27	Quinta–Feira 28	Sexta –Feira 29
Café da manhã	Mingau de aveia com cacau*	Papinha de Banana	Papinha de Mamão	Papinha de Morango	RECESSO
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	RECESSO
Almoço	Papinha salgada: arroz, feijão, omelete de forno e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Risoto de pernil suíno, feijão e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarronada a bolonhesa e legumes cozidos.	RECESSO

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 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 a ceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	351,70	51,63	14,89	7,30



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Setembro 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Lanche da tarde					Papinha de fruta
Jantar					Risoto de frango com legumes.
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	351,06	51,12	14,32	7,18	

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 usados 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.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
Lanche da tarde	Papinha de fruta	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Jantar	Canjiquinha com carne suína e legumes cozidos.	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	351,04	51,09	14,30	7,16	

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.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2021/2024



3ª Semana	Segunda –Feira 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –feira 15
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	Sopa de legumes com carne moída.	Macarronada a bolonhesa e legumes cozidos.	Sopa de Feijão com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Canja de galinha com legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 11-15 Setembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	352,00	52,00	15,00	7,42	

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 usados 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.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
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.

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 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 a ceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 18-22 Setembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	352,10	52,15	14,90	7,40



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 25	Terça –Feira 26	Quarta –Feira 27	Quinta–Feira 28	Sexta –Feira 29
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	RECESSO
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Sopa de letrinhas com frango e legumes cozidos.	Canjiquinha com carne suína picadinha e legumes cozidos.	RECESSO

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 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 a ceitação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

Composição Nutricional do Cardápio (média semanal: 25-29 Setembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	352,00	52,00	14,27	7,14