



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					Leite batido com cacau e aveia* Pão com manteiga
Almoço					Arroz branco Feijão Carne moída ao sugo Macarrão alho e óleo Salada: alface, pepino e tomate. Sobremesa: Laranja
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	355,00	51,00	14,02	7,20	

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



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	Leite com cacau* Biscoito de polvilho caseiro	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e acelga. Sobremesa: Banana	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,70	51,89	14,73	7,25	

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



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	Leite batido com aveia* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada: Couve e alface. Sobremesa: Laranja	Arroz colorido Feijão Carne de panela com batata doce Seleta de legumes Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de cabotiá Carne bovina de panela Salada: Pepino, vagem e tomate Sobremesa: Banana	Arroz branco Tutu de feijão Macarronada a bolonhesa Salada: alface e acelga. Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Cenoura e beterraba. Sobremesa: Suco de morango*
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,89	51,95	14,89	7,30	

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



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	Leite* Bolo de fubá sem ovos	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com morango* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com carne moída Salada: Alface e acelga Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Lombo suíno acebolado Farofa de couve Salada: repolho e tomate. Sobremesa: Laranja.	Arroz branco Feijão Carne de panela com mandioca Abobrinha refogada Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Escondidinho de carne moída Salada: Pepino, tomate e cenoura. Sobremesa: Banana	Arroz Branco Feijão Coxa e sobrecoxa ao sugo Purê de cabotiá Salada: repolho e tomate. Sobremesa: laranja

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	357,01	52,03	15,03	7,40

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.



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	Leite* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com aveia* Bolacha caseira*	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão Canjiquinha Carne moída ao sugo Farofa de repolho com couve Salada: Alface e tomate. Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Coxa e sobrecoxa de frango assada Abobrinha refogada Salada: Cenoura e couve. Sobremesa: Laranja	Risoto de pernil suíno Feijão Purê de batata doce Salada: Beterraba e pepino. Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Macarronada à bolonhesa Salada: Vagem e acelga. Sobremesa: Suco de laranja*	RECESSO

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	357,10	52,15	15,20	7,41

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
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					Banana
Jantar					Canjiquinha com carne moída e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	355,43	51,10	14,20	7,22	

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.



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	Mamão	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Jantar	Sopa de letrinhas com carne moída e legumes.	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	355,64	51,37	14,30	7,22	

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.



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	Banana	Laranja	Morango	Mamão	Banana
Jantar	Sopa de mandioca legumes com carne moída.	Macarronada à bolonhesa e legumes cozidos.	Sopa de Feijão com carne bovina e legumes cozidos.	Canjiquinha com carne moída e legumes.	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,00	51,85	14,70	7,30	

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
Lanche da tarde	Laranja	Leite batido com banana e aveia	Mamão	Laranja	Banana
Jantar	Polenta cremosa com carne moída e legumes.	Purê de batata doce com frango desfiado e legumes.	Sopa de cabotia com carne moída e legumes.	Sopa de legumes com ovos mexidos.	Sopa de legumes com frango desfiado.

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.

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,59	51,90	14,79	7,36	



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	Banana	Mamão	Laranja	Banana	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.

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 25-29 Setembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	357,00	52,00	15,00	7,59