



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	410,00	61,00	14,89	7,70
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,00	68,09	17,09	8,53



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
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de polvilho caseiro	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e acelga. Sobremesa: Banana	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 04-08 Setembro)</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	409,00	60,79	14,00	7,10	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,00	67,43	16,20	8,13	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 11</b>	<b>Terça –Feira 12</b>	<b>Quarta –Feira 13</b>	<b>Quinta–Feira 14</b>	<b>Sexta –Feira 15</b>
<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: Couve e alface. Sobremesa: Laranja	Arroz colorido Feijão Linguiça toscana assada com batata 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 Linguiça toscana assada Salada: alface e acelga. Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Cenoura e beterraba. Sobremesa: Suco de morango*
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 11-15 Setembro)</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>405,00</b>	<b>60,00</b>	<b>14,00</b>	<b>7,08</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>465,00</b>	<b>66,06</b>	<b>16,19</b>	<b>8,10</b>	



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
<b>Café da manhã</b>	Chá * Bolo de fubá sem ovos	Leite batido com aveia Biscoito cream cracker	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 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	411,00	61,87	14,80	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	471,00	69,00	16,90	8,49



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
<b>Café da manhã</b>	Chá * Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia Biscoito cream cracker	Leite batido com cacau e canela Pão caseiro com manteiga	Chá * Bolo de laranja	RECESSO
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Linguíça toscana assada 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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média semanal: 25-29 Setembro)</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>409,70</b>	<b>61,00</b>	<b>14,09</b>	<b>7,20</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>470,60</b>	<b>69,03</b>	<b>17,02</b>	<b>8,54</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



**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
					Vitamina de mamão com banana e aveia Bolo de cacau
<b>Composição Nutricional do Cardápio</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	359,10	50,49	14,03	7,01	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,03	60,30	16,53	7,49	



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
	Suco de morango Bolo de cenoura com cobertura de cacau	FESTIVIDADE	FESTIVIDADE	FERIADO	RECESSO

**Composição Nutricional do Cardápio**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,60	50,69	14,38	7,10
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	452,10	61,75	16,60	7,63



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
	Leite batido com mamão e aveia Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Carne moída ao sugo Salada: Alface e couve Sobremesa: Laranja	Arroz branco Quibe assado Salada: Cenoura e beterraba Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Macarronada ao sugo Seleta de legumes Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Quirerinha com carne moída Salada: Pepino, tomate e alface Sobremesa: Banana
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 11-15 Setembro)</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	360,02	51,04	14,75	7,40	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,70	62,51	16,80	8,00	



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
	Torta de carne moída com legumes Suco de morango*	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata salteada Salada: Alface e repolho. Sobremesa: Banana	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com carne moída Salada: Pepino, vagem e tomate Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Salada: Cenoura, beterrada e alface. Sobremesa: Mamão	Bolo de laranja com calda de cacau Leite batido com morango*

**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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,83	51,95	14,98	7,43
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,10	63,02	17,02	8,20



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
	Bolo de fubá sem ovos Suco de laranja*	Arroz colorido Feijão Sopa de mandioca com carne bovina Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Canjiquinha Lombo suíno assado Salada: Repolho e tomate Sobremesa: Laranja	Torta de carne moída com legumes Banana	RECESSO

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	361,10	52,03	15,01	7,50
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,50	63,30	17,21	8,22