



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Outubro – 2023 Matutino**

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta: Morango	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Morango	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: Banana
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos mexidos, farofa colorida e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, carne moída ao sugo e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão parafuso a bolonhesa e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>360,00</b>	<b>50,01</b>	<b>14,09</b>	<b>7,00</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: Banana	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, omelete de forno e legumes cozidos.	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>363,09</b>	<b>51,50</b>	<b>14,60</b>	<b>7,15</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 16</b>	<b>Terça –Feira 17</b>	<b>Quarta –Feira 18</b>	<b>Quinta–Feira 19</b>	<b>Sexta – feira 20</b>
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta: Banana	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: laranja	Papinha de fruta: Morango	Papinha de fruta: Abacaxi
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, quibe assado, farofa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, ovos cozidos picadinhos e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batata, almôndegas ao sugo e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>365,98</b>	<b>53,04</b>	<b>14,98</b>	<b>7,80</b>	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Abacaxi	Papinha de fruta: Morango	Mingau de aveia*
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, canjiquinha com carne e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, omelete de forno e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, quibe assado, farofa colorida e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batata doce com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos mexidos, polenta cremosa 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, devendo evoluir na consistência conforme a aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 06 A 12 meses</b>	<b>366,00</b>	<b>53,15</b>	<b>14,99</b>	<b>7,90</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira 3	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: Banana			
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)			
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos mexidos 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, 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: 30-31 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 06 A 12 meses</b>	<b>366,90</b>	<b>53,18</b>	<b>15,00</b>	<b>7,95</b>



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

### Cardápio Outubro 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta: Abacaxi	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Laranja	Papinha de fruta: Morango	Papinha de fruta: Banana
<b>Jantar</b>	Sopa de mandioca com carne moída e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Macarronada ao sugo com ovos cozidos e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de letrinhas com carne moída e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>359,00</b>	<b>49,80</b>	<b>13,98</b>	<b>6,80</b>	

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 algadas 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 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
Lanche da tarde	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Melancia	FERIADO	FERIADO	RECESSO
Jantar	Canjiquinha com moída e legumes cozidos.	Sopa de feijão com ovos mexidos e legumes cozidos.	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>360,00</b>	<b>50,10</b>	<b>14,11</b>	<b>7,01</b>	

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 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta – feira 20
Lanche da tarde	Papinha de fruta: Laranja	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Melancia	Papinha de fruta: Laranja	Papinha de fruta: Banana
Jantar	Sopa de legumes com carne moída.	Macarronada a bolonhesa e legumes cozidos.	Sopa de mandioca com carne moída e legumes cozidos.	Polenta cremosa com carne moída e legumes.	Canjiquinha com ovos cozidos e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 Outubro)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>361,30</b>	<b>51,30</b>	<b>14,50</b>	<b>7,23</b>	

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 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta: Morango	Mingau de aveia*	Papinha de fruta: Laranja	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Melancia
<b>Jantar</b>	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes.	Purê de batata doce com carne moída e legumes.	Sopa de mandioca com carne moída 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, 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: 23-27 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 6 A 12 MESES</b>	<b>362,50</b>	<b>52,15</b>	<b>14,98</b>	<b>7,70</b>



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Lanche da tarde	Papinha de fruta: Banana	Papinha de fruta: Morango			
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa 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 semanal: 30-31 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	363,00	52,90	15,00	7,95