



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>	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Risoto de frango Feijão Farofa colorida Salada: Cenoura e Pepino Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Escondidinho de frango desfiado Farofa colorida Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Abacaxi	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada com batata Seleta de legumes: Cenoura e vagem Sobremesa: Banana	Arroz colorido Feijão Canjiquinha Linguiça toscana assada Salada: Alface, repolho e tomate Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Coxa de frango assada Macarrão alho e óleo Salada: Alface e Beterraba Sobremesa: Suco de Morango
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>356,00</b>	<b>47,50</b>	<b>14,00</b>	<b>7,00</b>	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2021/2024



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

2ª Semana	Segunda –Feira 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com cacau* Bolo de banana integral	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Omelete de forno Salada: Beterraba, tomate e cenoura Sobremesa: Banana	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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>357,00</b>	<b>48,90</b>	<b>14,03</b>	<b>7,09</b>	

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



<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>	Leite batido com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com cacau* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Arroz colorido Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes: Vagem, abobrinha e beterraba Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Carne de panela bovina com batata Salada: Tomate, repolho e pepino Sobremesa: melancia	Arroz branco Tutu de feijão Linguiça toscada assada Salada: Pepino e tomate Sobremesa: abacaxi	Arroz branco Feijão Purê de batata Coxa de frango assada Salada: Alface e repolho Sobremesa: Suco de abacaxi
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>358,00</b>	<b>49,07</b>	<b>14,21</b>	<b>7,15</b>	

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 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com carne suína Salada: Repolho e tomate Sobremesa: Suco de morango	Arroz branco Feijão Farofa colorida Omelete de forno Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Carne bovina de panela com batata Salada: Repolho, cenoura e pepino Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada: Cenoura e Beterraba Sobremesa: Abacaxi	Arroz Branco Feijão Linguíça toscana assada Farofa colorida Salada: Tomate e Repolho Sobremesa: Melancia

**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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	359,50	49,60	15,00	7,35

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.



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho			
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Linguiça toscana assada Farofa colorida Salada: Repolho e Tomate Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Farofa colorida Coxa de frango assada Salada: Cenoura e Beterraba Sobremesa: Suco de Morango			

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 30-31 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	360,00	51,00	15,40	7,44

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 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>	Fruta: Laranja	Fruta: Abacaxi	Fruta: Banana	Fruta: Laranja	Fruta: Morango
<b>Jantar</b>	Sopa de Mandioca com carne moída e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Macarronada ao sugo com ovos mexidos e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Risoto de frango com 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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>355,00</b>	<b>47,00</b>	<b>13,80</b>	<b>6,70</b>	

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 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta: Laranja	Fruta: Banana	FERIADO	FERIADO	RECESSO
<b>Jantar</b>	Canjiquinha com carne suína e legumes cozidos.	Sopa de feijão com carne moída e legumes cozidos.	FERIADO	FERIADO	RECESSO

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>356,30</b>	<b>47,90</b>	<b>14,01</b>	<b>7,00</b>

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 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta: Laranja	Fruta: Banana	Fruta: Melancia	Fruta: Abacaxi	Fruta: Abacaxi
<b>Jantar</b>	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.
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>358,00</b>	<b>49,00</b>	<b>14,20</b>	<b>7,10</b>	

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 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta: Morango	Leite batido com Banana e aveia	Fruta: Laranja	Fruta: Abacaxi	Fruta: Melancia
<b>Jantar</b>	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.

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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>359,00</b>	<b>50,20</b>	<b>14,60</b>	<b>7,40</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	Fruta: Banana	Fruta: Morango			
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.			

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 30-31 Outubro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	360,01	51,83	15,50	7,80

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.