



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
Café da manhã	Leite batido com cacau* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Biscoito cream cracker	Chá * Bolo de fubá	Leite batido com cacau* Pão com requeijão caseiro
Almoço	Arroz branco Feijão Farofa colorida Linguiça assada acebolada Salada: Alface, repolho e tomate Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada: Alface, cenoura e Beterraba Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Carne moída com legumes Salada: Pepino e cenoura Sobremesa: Banana	Arroz colorido Feijão Canjiquinha Linguiça toscana assada Salada: Vagem e Repolho Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Macarrão parafuso à bolonhesa Salada: Pepino e Beterraba Sobremesa: Suco de Morango

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 Outubro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	403,00	60,40	14,11	7,32
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	455,00	66,03	16,89	8,13



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
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Chá* Bolo de banana integral	FERIADO	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Beterraba e vagem Sobremesa: Suco de Laranja	Arroz branco Feijão Farofa verde Omelete de forno Salada: Cenoura e Repolho Sobremesa: Laranja	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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	408,00	61,10	14,90	7,70	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	456,00	66,83	16,90	8,14	



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
Café da manhã	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	Chá* Bolo de cenoura	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Chá Pão de queijo caseiro
Almoço	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada: Alface, Repolho e acelga Sobremesa: Mamão	Arroz colorido Feijão Ovos mexidos Salada: Vagem, Abobrinha e Beterraba Sobremesa: Melancia	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Linguíça toscada assada acebolada Salada: Tomate, Cenoura e Beterraba Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Purê de batata Almôndegas ao sugo Salada: Pepino e Cenoura Sobremesa: Suco de Melancia
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 Outubro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	404,00	60,90	14,10	7,28	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	458,00	67,01	16,98	8,16	



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
Café da manhã	Chá * Bolo de fubá	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Chá* Biscoito de polvilho	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com carne moída Salada: Repolho, Tomate e Cenoura Sobremesa: Suco de Morango	Arroz branco Feijão Linguiça acebolada Canjiquinha Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada: Pepino, tomate e Beterraba Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Carne moída ao sugo Seleta de legumes: Abobrinha e Vagem Sobremesa: Laranja	Arroz Branco Feijão Linguiça assada com batata Polenta cremosa Salada: Cenoura e Beterraba 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	410,00	63,15	15,00	7,40
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	463,00	70,00	16,90	8,50



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com aveia* Biscoito cream cracker			
Almoço	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Farofa colorida Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Ovos mexidos com legumes Salada: Cenoura e Beterraba Sobremesa: Suco de Morango			

Composição Nutricional do Cardápio (média semanal: 30-31 Outubro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,00	61,00	14,79	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	464,00	71,03	16,90	8,53



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Laranja	Torta de carne moída com legumes Suco de Morango	Arroz branco Feijão Macarrão a bolonhesa Salada: Cenoura e Beterraba Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Linguiça assada acebolada Farofa colorida Salada: Alface, pepino e tomate Sobremesa: Banana	Vitamina de frutas com aveia Bolo de cenoura
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 Outubro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	355,01	47,30	13,80	6,70	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	449,80	59,00	15,70	7,80	



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
	Fruta: Laranja Bolo de fubá	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Pepino, Repolho e Tomate Sobremesa: Banana	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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	357,00	48,80	14,00	7,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,05	60,01	15,90	7,95	



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
	Vitamina de Mamão com Banana Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata Linguiça assada Salada: Alface, Acelga e tomate Sobremesa: Laranja	Quibe assado Salada verde: Alface e Acelga Fruta: Banana	Arroz branco Feijão Macarronada ao sugo com carne moída Salada: Cenoura, Beterraba e Tomate Sobremesa: Laranja	Arroz branco Feijão Quirerinha com Linguiça Salada: Repolho e pepino Sobremesa: Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 Outubro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,30	50,02	14,10	7,08	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,40	60,80	16,00	8,00	



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
	Torta de carne moída com legumes Suco de Laranja	Arroz branco Feijão Batata salteada Omelete de forno Salada: Acelga, tomate e repolho Sobremesa: Banana	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com carne moída Salada: Pepino e tomate Sobremesa: Melancia	Arroz branco Tutu de feijão Linguíça assada Seleta de legumes: Vagem, abobrinha e cenoura Sobremesa: Banana	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia
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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos		360,00	51,00	14,20	7,15
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos		452,80	61,03	16,10	8,03



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	Bolo de fubá Vitamina de Banana e morango	Arroz colorido Feijão Sopa de mandioca com carne moída Salada: Alface e Acelga Sobremesa: Banana			

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,80	51,90	14,27	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,01	62,32	16,80	8,10