



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Novembro – 2023 Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Café da manhã			Papinha de mamão	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã			Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	RECESSO
Almoço			Papinha salgada: Arroz, feijão, macarronada com frango desfiado e legumes cozidos.	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	349,000	50,00	13,40	7,05	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de morango	Papinha de mamão	Papinha de ameixa	Papinha de abacate
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, omelete de forno e legumes cozidos.	Papinha salgada: risoto de frango, farofa colorida, feijão e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	350,01	51,02	13,80	7,20	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta – feira 17
Café da manhã	Papinha de pêssego	Mingau de aveia*	FERIADO	Papinha de mamão	Papinha de ameixa
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, quibe assado, farofa colorida e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e legumes cozidos.	FERIADO	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, peito de frango picadinho e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, mandioca amassadinha, coxa de frango desfiada e legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	350,89	51,35	14,00	7,22	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de abacaxi	Papinha de pêssego	Papinha de ameixa	Mingau de aveia*
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha com peito de frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, ovos cozidos amassadinho e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne bovina desfiada com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batata doce com frango desfiado 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, 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: 20-24 Novembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	351,00	52,01	14,10	7,25



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de mamão	Papinha de abacaxi	Papinha de ameixa	
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	
Almoço	Papinha salgada: arroz, feijão, macarronada alho e óleo, coxa de frango desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, peito de frango desfiado, polenta cremosa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos cozidos picadinho, farofa colorida e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarronada à 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, 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: 27-30 Novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	351,02	52,03	14,11	7,26



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

Cardápio Novembro 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Lanche da tarde			Papinha de mamão	FERIADO	RECESSO
Jantar			Macarronada ao sugo com ovos mexidos e legumes.	FERIADO	RECESSO
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	350,20	51,15	14,10	7,11	

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, de acordo com a evolução 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 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Lanche da tarde	Papinha de pêssego	Papinha de morango	Papinha de mamão	Papinha de ameixa	Papinha de abacate
Jantar	Sopa de mandioca com carne de frango e legumes.	Canja de frango com legumes e arroz.	Sopa de legumes com ovos mexidos.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de letrinhas com carne moída e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	351,07	52,09	14,43	7,14	

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 ir evoluindo 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 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta – feira 17
Lanche da tarde	Papinha de pêsego	Papinha de mamão	FERIADO	Papinha de abacate	Papinha de ameixa
Jantar	Sopa de mandioca com carne moída e legumes.	Macarronada a bolonhesa e legumes cozidos.	FERIADO	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Purê de batata doce com frango desfiado e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	352,04	52,64	14,70	7,16	

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 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Lanche da tarde	Papinha de abacaxi	Mingau de pêsego	Papinha de ameixa	Papinha de mamão	Papinha de ameixa
Jantar	Polenta cremosa com frango e legumes.	Sopa de letrinhas com legumes e frango desfiado.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de legumes com ovos mexidos.	Quirerinha com frango desfiado e legumes.

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 da semana: 20-24 Novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	352,10	52,73	14,73	7,20



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira
Lanche da tarde	Papinha de abacaxi	Papinha de mamão	Papinha de ameixa	Papinha de abacaxi	
Jantar	Sopa de feijão com frango desfiado e legumes.	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Sopa de mandioca com frango e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes.	

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 e voluindo na consistência conforme a citação da criança. * De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

Composição Nutricional do Cardápio (média semanal: 27-30 Novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	353,03	53,01	14,78	7,24