



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			Leite batido com aveia Biscoito de polvilho	FERIADO	RECESSO
Almoço			Arroz branco Feijão Macarronada com peito de frango ao sugo Salada de alface e tomate Sobremesa: Suco de morango	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	351,02	50,80	14,02	7,20	

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 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Café da manhã	Leite com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura	Leite com cacau e canela* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Pão de queijo caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada de pepino, cenoura e beterraba Sobremesa: Abacaxi	Arroz branco Tutu de feijão Omelete de forno Salada de repolho e alface Sobremesa: Ameixa	Risoto de frango Feijão Farofa colorida Salada de tomate, alface e beterraba Sobremesa: Abacate	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata salteada Salada de pepino e cenoura Sobremesa: Pêssego	Arroz com cenoura Feijão Coxa de frango assada com batata doce Polenta cremosa Salada de alface e repolho Sobremesa: Ameixa
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	352,10	51,45	14,10	7,25	

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 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
Café da manhã	Leite batido com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	FERIADO	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada de repolho e cenoura Sobremesa: Pêssego	Arroz colorido Feijão Ovos mexidos Salada Alface e tomate Sobremesa: Melancia	FERIADO	Arroz branco Tutu de feijão Peito de frango em cubos cozido Salada de beterraba e tomate Sobremesa: Ameixa	Arroz branco Feijão Coxa de frango assada com mandioca Salada de alface e repolho Sobremesa: Suco de morango
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	352,54	51,51	14,16	7,26	

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 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Café da manhã	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	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
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Canjiquinha com peito de frango Salada de repolho e tomate Sobremesa: Abacaxi	Arroz branco Feijão Farofa colorida Ovos cozidos Salada de cenoura e beterraba Sobremesa: Ameixa	Arroz branco Feijão Carne de panela com mandioca Salada de pepino e cenoura Sobremesa: Pêssego	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Peito de frango ao sugo Salada de alface e tomate Sobremesa: Abacaxi	Arroz Branco Feijão Ovos mexidos Farofa de tomate com pepino Salada de alface e beterraba Sobremesa: Melancia

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	353,01	51,98	14,20	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.



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	
Almoço	Arroz branco Feijão Macarronada alho e óleo Sobrecoxa de frango assada Salada de alface e repolho Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Peito de frango ao sugo Polenta cremosa Salada de cenoura e pepino Sobremesa: Suco de melancia	Arroz com cenoura Feijão Ovos mexidos Farofa colorida Seleta de repolho com tomate Sobremesa: Abacaxi	Arroz branco Feijão Macarronada à bolonhesa Salada de cenoura e beterraba Sobremesa: Ameixa	

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	353,15	52,04	14,25	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 Novembro 2023 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Lanche da tarde			Fruta	FERIADO	RECESSO
Jantar			Torta de frango com legumes Suco de morango*	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	351,09	50,87	14,03	7,21	

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 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 8	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	352,15	51,50	14,11	7,26

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.



3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	352,70	51,66	14,20	7,28	

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	Fruta
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.
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	353,09	52,00	14,23	7,30	

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



5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
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.	

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	353,80	52,55	14,30	7,40

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.