



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			Chá * Biscoito cream cracker	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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	402,01	60,00	14,01	7,11
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,07	65,63	16,00	8,00



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	Chá* Bolo de cenoura	Leite com cacau e canela* Biscoito cream cracker	Chá* Pão de queijo caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito cream cracker
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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	404,09	61,70	14,90	7,20	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	455,00	66,89	16,98	8,10	



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	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	FERIADO	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Chá Biscoito cream cracker
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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	406,15	62,33	15,07	7,25	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	457,00	68,70	17,01	8,40	



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	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho caseiro	Chá* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	408,70	63,89	15,70	7,35
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	459,70	69,89	17,33	8,79



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	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Biscoito cream cracker	Leite batido com cacau e canela Pão caseiro com manteiga	Chá * Bolo de fubá	
Almoço	Arroz branco Feijão Macarronada alho e óleo Sobrecosta 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 semanal: 27-30 Novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	410,05	64,00	16,03	7,40
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,30	67,68	17,45	8,80



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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
			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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,03	50,89	15,03	7,10	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,00	60,33	16,41	7,20	



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
	Vitamina de banana com aveia Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Sobrecosta de frango assada Salada de alface e tomate Sobremesa: Ameixa	Arroz branco Feijão Ovos mexidos Farofa colorida Salada de repolho e cenoura Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Quirerinha Peito de frango com legumes Salada de alface e pepino Sobremesa: Pêssego	Torta de carne moída com legumes Fruta: 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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	361,20	51,00	15,60	7,20	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	4513,10	62,04	16,51	8,31	



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
	Suco de Laranja* Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Ovos cozido Salada de beterraba e cenoura Sobremesa: Laranja	FERIADO	Arroz branco Feijão Macarronada ao sugo Salada de tomate e alface Sobremesa: Abacaxi	Arroz branco Feijão Quibe assado Farofa colorida Salada de repolho e cenoura Sobremesa: Banana
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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	362,00	51,89	15,77	7,49	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,89	62,76	16,65	8,40	



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
	Torta de carne frango com legumes Suco de Abacaxi	Arroz branco Feijão Strogonoff de frango Batata doce salteada Salada de alface e tomate Sobremesa: Pêssego	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com frango desfiado Salada de pepino, cenoura e beterraba Sobremesa: Laranja	Arroz branco Tutu de feijão Omelete de forno Salada de alface e pepino Sobremesa: Banana	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de morango com aveia

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	363,41	52,10	16,00	7,50
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,00	63,00	17,00	8,55



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
	Bolo de fubá Vitamina de banana	Arroz colorido Feijão Polenta cremosa Cubos de peito de frango ao sugo Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Canjiquinha Coxa de frango assada com batata doce Sobremesa: Laranja	Torta de frango com legumes Abacaxi	

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	361,30	52,00	15,95	7,30
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,90	63,99	16,70	8,40