



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Dezembro 2023 - Matutino**

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Café da manhã					Leite batido com aveia Biscoito de arroz
Almoço					Arroz branco Feijão frango ao sugo com batata doce Salada de alface e tomate Sobremesa: Pêssego
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 Novembro)</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>363,07</b>	<b>50,90</b>	<b>14,02</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



2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com mamão* Bolo de simples	Leite com cacau e canela* Biscoito de polvilho	Leite batido com e aveia* Pão de queijo caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada de pepino, cenoura e beterraba Sobremesa: Melancia	Arroz branco Tutu de feijão Frango assado com legumes Salada de alface Sobremesa: Ameixa	Risoto de frango Feijão Farofa colorida Salada de tomate, alface e beterraba Sobremesa: Abacate	Arroz branco Feijão File de frango Batata doce salteada Salada de pepino e cenoura Sobremesa: Pêssego	Arroz com cenoura Feijão Polenta cremosa com carne moida Salada de alface e repolho Sobremesa: Ameixa
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 Novembro)</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>359,11</b>	<b>52,10</b>	<b>14,15</b>	<b>7,28</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 11</b>	<b>Terça –Feira 12</b>	<b>Quarta –Feira 13</b>	<b>Quinta–Feira 14</b>	<b>Sexta –Feira 15</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 banana e aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau e canela Biscoito de polvilho caseiro	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Carne cubos com cenoura Farofa colorida Salada de repolho Sobremesa: Pêssego	Arroz colorido Feijão Ovos mexidos Salada Alface e tomate Sobremesa: Melancia	Arroz branco Feijão Peito de frango ao sugo Polenta cremosa Salada de cenoura e pepino Sobremesa: Suco de melancia	Arroz branco Tutu de feijão Omelete de forno com legumes Salada de beterraba e tomate Sobremesa: Ameixa	Arroz branco Feijão frango cremoso com mandioca Salada de alface e repolho Sobremesa: Banana
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Novembro)</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>362,54</b>	<b>53,51</b>	<b>14,75</b>	<b>7,29</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





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	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Lanche da tarde					Fruta
Jantar					Macarrão com frango Melancia

**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	351,01	50,40	14,01	7,10

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 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	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 ovos cozidos e legumes.	Polenta cremosa com carne moída.

**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)
<b>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>356,15</b>	<b>51,02</b>	<b>14,07</b>	<b>7,01</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 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa de mandioca com carne moída e legumes.	Macarronada a bolonhesa e legumes cozidos.	Quirerinha com frango desfiado e legumes	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes cozidos.	Purê de batata doce com frango desfiado e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 Novembro)</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>352,70</b>	<b>51,66</b>	<b>14,20</b>	<b>7,28</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\*