



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



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					Chá * Biscoito cream cracker
Almoço					Arroz branco Feijão Macarronada com peito de frango ao sugo Salada de alface e tomate Sobremesa: mamão
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 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta –feira 08
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	404,12	61,40	14,80	7,30	
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 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
Café da manhã	Chá* Biscoito cream cracker	Leite batido com aveia* Pão caseiro com manteiga	Chá* Biscoito de polvilho	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	Arroz branco Feijão Carne de panela com mandioca Salada de pepino e cenoura Sobremesa: Pêssego	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	412,15	62,80	15,70	7,32	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	457,00	68,50	17,15	8,45	



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
					Torta de frango com legumes Suco de melância
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 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
	Vitamina de banana com aveia Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Sobrecoxa 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 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
	Leite batido com aveia e cacau* Bolo de banana integral	Arroz branco Feijão Purê de batata doce Ovos cozido Salada de beterraba e cenoura Sobremesa: Laranja	Virado de frango com legumes Suco de melância	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	483,89	64,76	17,65	8,90	