

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Café da manhã			Leite com achocolatado Pão caseiro c/ doce de fruta	Chá de Camomila Biscoito Salgado	Chá Mate Pão com margarina
Almoço			Arroz Feijão Sopa de mandioca c/ carne suína e couve Laranja	Arroz Feijão Carne de panela c/ legumes Batata doce assada Ponkan	Arroz Feijão Pernil suíno alho e óleo Salada de alface Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 JUNHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	407,76	68,7	14,8	8,0	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	466,63	76,93	19	9,2	

2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
Café da manhã	Cha Mate	Cha de camomila	Leite c/ cacau	Cha	Leite c/ canela
Almoço	Arroz branco Feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Salada verde Banana	Arroz branco Feijão Frango c/ batata doce Salada de chicória e alface Laranja	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Frango assado Seleta de legumes Banana	Arroz branco Feijão Carne de músculo c/ batata Farofa colorida Salada verde Goiaba	Arroz Feijão Macarrão com frango Salada de tomate Banana

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 JUNHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,6	69,7	13,38	7,48
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	480,96	82,12	19,9	8,26

3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
Café da manhã					
	Chá	Chá	Leite c/ achocolatado		
Almoço	Arroz branco Feijão Quirerinha c/ linguiça Salada de tomate banana	Arroz Feijão Sopa de mandioca c/ carne moída e legumes Laranja	Arroz com frango Feijão Couve refogada Salada de cenoura Suco de Laranja		
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 JUNHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,83	67,87	14,5	8,7	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	465,3	76,46	18	9,8	

4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
Café da manhã	Leite c/ cacau	Chá	Leite c/ achocolatado	Leite c/ achocolatado	Leite caramelizado
Almoço	Arroz branco Feijão Escondidinho com carne moída Salada mista Laranja	Arroz branco Feijão Frango com legumes Quirerinha Salada de tomate Laranja	Arroz Feijão Macarrão Bolonesa de carne Seleta de legumes Salada verde Suco de maracujá	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Frango xadrez Feijão Salada verde Banana	Arroz Feijão Sopa de mandioca c/ carne moída e couve Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 JUNHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	405,68	69,54	15,2	7,46	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	482,84	82,66	19,6	8,14	

5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta-Feira 30	
Café da manhã	Leite c/ cereal	Pão caseiro c/ margarina Leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina Leite caramelizado	Pão c/ doce de frutas Chá	
Almoço	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes Laranja	Arroz branco Feijão Pernil a chinesa (pimentão/cenoura) Salada verde Ponkan	Arroz Feijão Macarrão com frango e legumes Batata doce assada Uva	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela Salada verde Laranja	

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	407,5	66,57	16,7	8,45
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	466,7	76,42	19,9	9,12

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 JUNHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	295,26	46,16	11,16	7,33	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	392,63	63,93	15	8,43	

2ª Semana	Segunda –Feira 06	Terça –Feira 07	Quarta –Feira 08	Quinta–Feira 09	Sexta – feira 10
	Virado de teijao c/ couve e pernil suíno	Banana	margarina Vitamina de banana com abacate	legumes Salada verde Uva	Salada verde Suco de Laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 JUNHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	289,94	43,58	10,12	8,32
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos				

3ª Semana	Segunda –Feira 13	Terça –Feira 14	Quarta –Feira 15	Quinta–Feira 16	Sexta –Feira 17
		Salada mista Suco de Laranja	Doce		

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 JUNHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	294,26	43,03	12,93	8,43
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	404	60,46	16,4	10,73

4ª Semana	Segunda –Feira 20	Terça –Feira 21	Quarta –Feira 22	Quinta–Feira 23	Sexta –Feira 24
	mexidos Suco de maracujá	c/ legumes Suco de Laranja	Banana	Pão c/ margarina	Frango c/ creme de milho Laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 JUNHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	295,46	43,2	10,92	8,82
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos				

5ª Semana	Segunda –Feira 27	Terça –Feira 28	Quarta –Feira 29	Quinta-Feira 30	
	Laranja	Ovos cozidos Banana	Salada verde Uva		

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	297,4	49,95	10,97	6
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	401,32	69,12	14,9	7,17