

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Julho – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Café da manhã					Biscoito salgado Chá Mate
Almoço					Feijão Arroz branco Polenta ao molho bolonhesa Salada verde Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01 JULHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	403	63,8	17,6	8,9	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	469,1	72,9	22,8	10,2	

2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
Café da manhã	Leite c/ achocolatado	Chá de camomila	Chá Mate	Leite c/ achocolatado	Leite c/ canela
Almoço	Risoto de frango c/ cenoura e abobrinha Feijão Salada de beterraba Suco de maracujá	Arroz branco Feijão cozido Quirerinha c/ pernil suíno Salada de couve Laranja	Arroz Feijão Isca de carne acebolada Farofa de Legumes Uva	Arroz Feijão cozido Escondidinho de batata doce com carne moída Salada de beterraba c/ cenoura Banana	Arroz branco Feijão cozido Strogonoff de frango Salada de repolho Suco de maracujá

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 04-08 JULHO)

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	64,2	17,8	9,3
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	469,58	73,5	20,84	10,36

3ª Semana	Segunda –Feira 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
Café da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
Café da manhã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
5ª Semana	Segunda-feira 25	Terça -feira 26	Quarta-Feira 27	Quinta-Feira 28	Sexta-Feira 29
Café da manhã	Chá de Camomila	Chá Mate	Chá Mate	Leite c/ Achocolatado	Leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela c/ legumes Farofa de couve Laranja	Arroz Tutu de Feijão Pernil suíno assado Salada de cenoura e repolho Suco de maracujá	Arroz Feijão Carne moída a bolonhesa Purê de abóbora Uva	Sopa de Feijão c/ batata, cenoura, carne de músculo e macarrão Banana	Arroz com cenoura Feijão Quirerinha c/ pernil suíno Goiaba

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 25-29 JULHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	407,16	67,8	15,6	8,3
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	485,26	80,66	19,9	9,38

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Julho – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
					Macarrão c/ carne moída a bolonhesa Salada de Beterraba Suco de Maracujá
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01 JULHO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	293,3	44,8	11,4	8,2	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	325	48,7	13,8	8,8	

2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
	Feijao Escondidinho de mandioca com carne moída Laranja	Maracuja batido com leite	Strogonott de trango Seleta de legumes Uva	moída c/ legumes Banana	Suco de Maracujá

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 04-08 JULHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	310	46,8	10,5	10,38
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	349,14	50	12,46	11,16

3ª Semana	Segunda –Feira 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
	FERIAS	FERIAS	FERIAS	FERIAS	FERIAS
5ª Semana	Segunda-feira 25	Terça -feira 26	Quarta-Feira 27	Quinta-Feira 28	Sexta-Feira 29
	Salada verde Suco de laranja			verde c/ frango Uva	

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 25-29 JULHO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	312,38	46,84	10,7	7,68
Ensino Fundamental - 6 a 10				