

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Agosto – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 01	Terça –Feira 02	Quarta –Feira 03	Quinta–Feira 04	Sexta –Feira 05
Café da manhã	Biscoito salgado Chá mate	Bolacha doce Leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina Chá de camomila	Bolacha doce Chá Mate	Biscoito salgado Chá Mate
Almoço	Arroz Feijão Carne moída refogada Farofa colorida Laranja	Arroz c/ cenoura Feijão Frango assado c/ batata Salada de repolho Suco de maracujá	Arroz Feijão Pernil suíno assado Seleta de legumes Uva	Arroz Feijão Ovos Mexidos Farofa de couve Salada de beterraba Banana	Arroz Feijão Carne de panela c/ batata doce Salada verde Laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01- 05 AGOSTO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	404,14	67,42	15,48	8,14
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	461,1	80	17,54	7,96

2ª Semana	Segunda –Feira 08	Terça –Feira 09	Quarta –Feira 10	Quinta–Feira 11	Sexta – feira 12
Café da manhã	Pão c/ margarina Leite c/ cacau	Bolacha doce Leite batido com banana	Bolo de cenoura Chá Mate	Pão c/ margarina Leite c/ achocolatado	Bolacha Salgada Chá de Camomila
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta a bolonhesa Seleta de legumes Suco de laranja	Arroz branco Feijão cozido Macarrão ao suco c/ peito de frango Salada verde Uva	Arroz branco Feijão Carne de panela c/ batata Salada de beterraba c/ cenoura Suco de maracujá	Arroz branco Feijão cozido Quirerinha c/ pernil suíno Salada verde Laranja	Arroz branco Feijão cozido Peito de frango grelhado c/ legumes Salada de repolho Banana

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 AGOSTO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	408,4	68,08	16,3	8,28
Ensino Fundamental - 6 a 10				

3ª Semana	Segunda –Feira 15	Terça –Feira 16	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 18	Sexta –Feira 19
Café da manhã	Bolacha doce Leite batido c/ banana	Pão c/ margarina Chá Mate	Bolo de chocolate Chá de Camomila	Biscoito salgado Chá Mate	Pão c/ margarina Leite c/ achocolatado
Almoço	Arroz Feijão Polenta c/ frango Salada verde Laranja	Arroz com cenoura Feijão Quirerinha c/ pernil suíno Salada de beterraba Banana	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata doce com carne moída Salada verde Uva	Arroz Branco Feijão Frango c/ cenoura e batata doce Farofa de couve Suco de Laranja	Arroz branco Feijão Macarronada a bolonhesa Salada verde Uva

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 AGOSTO)				
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	68,72	16,36	7,72
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos				

4ª Semana	Segunda –Feira 22	Terça –Feira 23	Quarta –Feira 24	Quinta–Feira 25	Sexta –Feira 26
Café da manhã	Bolacha doce Leite c/ achocolatado	Pão c/ Margarina Chá Mate	Bolacha salgada Chá de Camomila	Bolo de fubá Leite c/ achocolatado	Pão c/ margarina Chá Mate
Almoço	Arroz Feijão Purê de batata doce Carne moída a bolonhesa Salada verde Goiaba	Arroz Feijão Macarronada a bolonhesa Seleta de legumes Suco de maracujá	Arroz Tutu de Feijão Pernil suíno assado Salada de Beterraba Banana	Arroz Feijão Strogonoff de frango Salada verde Laranja	Arroz Feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Suco de laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 AGOSTO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	408,72	67,66	14,56	8,16
anos

5ª Semana	Segunda-feira 29	Terça-feira 30	Quarta-Feira 31		
Café da manhã					
	Chá de Camomila	Chá Mate	Leite c/ Achocolatado		
Almoço	Arroz Feijão Carne de panela c/ batata doce Farofa de couve Banana	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada verde Laranja	Arroz Feijão Quirerinha c/ pernil suíno Salada verde Suco de laranja		

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 AGOSTO)				
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	70,2	15,3	8,06
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	462,66	76,96	18,96	8,93

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Agosto – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 01	Terça –Feira 02	Quarta –Feira 03	Quinta–Feira 04	Sexta –Feira 05
	Bolo de cenoura Suco de Laranja	Arroz Feijão Frango com legumes Banana	Arroz Feijão Carne de músculo c/ batata Laranja	Canjica Banana	Macarrão c/ carne moída a bolonhesa Suco de maracujá

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01- 05 AGOSTO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	295,22	44,58	11,18	8,24
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	387,22	61,26	14,76	9,46

2ª Semana	Segunda –Feira 08	Terça –Feira 09	Quarta –Feira 10	Quinta–Feira 11	Sexta – feira 12
	Arroz Escondidinho de batata doce com carne moída Laranja	Bolo de chocolate Maracujá batido com leite	Arroz Strogonoff de frango Salada verde Uva	Carreteiro de carne moída c/ legumes Banana	Bolo de fubá Goiaba

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 AGOSTO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	292,9	40	10,58	10,56
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	361,28	50,2	13,1	12,24

3ª Semana	Segunda –Feira 15	Terça –Feira 16	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 18	Sexta –Feira 19
	Suco de laranja	Feijão Polenta c/ carne moída Caqui	Feijão Ovos mexidos Salada verde Banana	Caqui	Doce de leite Suco de laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 AGOSTO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	287,72	46,36	10	7,6
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos				

4ª Semana	Segunda –Feira 22	Terça –Feira 23	Quarta –Feira 24	Quinta–Feira 25	Sexta –Feira 26
	Torta de carne moída c/ legumes Caqui	Bolo de chocolate Leite batido c/ banana	Quirerinha com pernil suíno Suco de laranja	Arroz Feijão Carne de panela c/ batata doce Laranja	Bolo simples Suco de maracujá

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 AGOSTO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	303	41,56	10,4	11,02
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	365,36	51,88	12,72	12,22

5ª Semana	Segunda-feira 29	Terça -feira 30	Quarta-Feira 31		
	abacate	Polenta c/ carne moída a bolonhesa Laranja			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 AGOSTO)

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	43,13	11,76	10,63
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	314,8	48,16	14,56	13