

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Setembro – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Café da manhã				Bolo simples com aveia Leite com cacau*	Biscoito de arroz Leite batido com mamão*
Almoço				Arroz Feijão Isca de fígado ao molho vermelho Purê de batata doce Salada de beterraba Banana	Arroz com cenoura Feijão Farofa de legumes Pernil suíno alho e óleo Salada verde Laranja
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01- 02 SETEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	438,32	70,02	15	9,03	

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.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Café da manhã	Biscoito de polvilho Leite batido com banana e aveia*	Biscoito de arroz Leite com cacau*	FERIADO	Mingau de aveia*	Bolo de cacau com aveia Leite batido com fruta*
Almoço	Arroz branco Feijão Peito de frango grelhado com legumes Farofa colorida Suco de Abacaxi*	Arroz branco Feijão Quirerinha com pernil suíno Salada mista Uva	FERIADO	Arroz branco Feijão cozido Macarronada a bolonhesa Seleta de legumes Melão	Arroz branco Feijão cozido Frango em cubos ao sugo Polenta cremosa Goiaba
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 SETEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	423,04	67,32	14,06	7,56	

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Café da manhã	Biscoito de arroz Leite com cacau*	Bolo de banana com aveia Leite com cacau*	Biscoito de polvilho Leite batido com fruta*	Bolo de cenoura Leite com cacau*	Mingau de aveia*
Almoço	Arroz com frango Tutu de feijão Salada mista Pêssego	Arroz com cenoura Feijão Omelete com legumes Salada de beterraba Maçã	Arroz Branco Feijão Carne de panela com legumes Salada mista Goiaba	Arroz Branco Feijão Frango c/ cenoura e batata doce assada Macarrão alho e óleo Salada mista Laranja	Arroz branco Feijão Macarronada a bolonhesa Salada verde Uva

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	409,21	66,0	15,54	7,12

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Café da manhã	Biscoito de arroz Leite batido com mamão*	Bolo simples com aveia Leite Puro*	Biscoito de polvilho Leite batido cm banana*	Biscoito de arroz Leite batido com aveia*	Mingau de aveia com cacau*
Almoço	Arroz Feijão Purê de batata doce Carne moída a bolonhesa Salada verde Goiaba	Arroz Feijão Farofa colorida Pernil suíno assado com legumes Salada verde Banana	Arroz com cenoura Feijão Macarronada a bolonhesa Salada mista Suco de Abacaxi	Arroz Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes Maçã	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Pernil a chinesa (pimentão/cenoura) Salada verde Pêssego

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	421,0	66,4	15,74	7,12

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.

5ª Semana	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-Feira 28	Quinta-Feira 29	Sexta-Feira 30
Café da manhã	Biscoito de polvilho Leite puro*	Bolo de cacau Leite batido com aveia*	Biscoito de arroz Leite batido com fruta*	Mingau de aveia com cacau*	FERIADO
Almoço	Arroz Branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada mista Banana	Arroz Branco Feijão Frango com legumes Quirerinha Salada de tomate Laranja	Arroz com cenoura Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Uva	Arroz Branco Feijão Macarronada com peito de frango ao sugo Salada mista Suco de abacaxi	FERIADO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	414,22	70,2	14,08	6,12

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.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Setembro – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Lanche da tarde				Leite batido com banana e aveia*	Leite batido com fruta*
Jantar				Sopa de fubá com carne desfiada e legumes	Sopa de macarrão com legumes e ovos mexidos.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02- 02 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	314,65	44,89	11,75	9,21

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.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Lanche da tarde	Fruta	Suco de fruta*	FERIADO	Vitamina de fruta	Fruta
Jantar	Purê de batata doce com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne desfiada e legumes.	FERIADO	Sopa de Macarrão com Carne Moída e Legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 SETEMBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	322,12	46	13,14	10,12

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	Bolo simples com aveia Leite batido com mamão	Fruta	Vitamina de fruta	Leite batido com aveia e fruta	Bolo de cacau com aveia Vitamina de banana
Jantar	Canja de frango desfiada com legumes.	Macarrão a Bolonhesa e Legumes.	Purê de mandioca com carne moída e legumes.	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	327,32	48,97	14	8,9

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Lanche da tarde	Mingau de aveia Fruta	Bolo de cenoura Leite com cacau Banana	Vitamina de Fruta	Fruta	Bolo de fubá Leite com cacau Maçã
Jantar	Sopa de Fubá com Ovo Mexido e Legumes	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Macarronada a bolonhesa e legumes.	Sopa de legumes com carne moída.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	333	47,34	14,21	8,2

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.

5ª Semana	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-Feira 28	Quinta-Feira 29	Sexta-Feira 30
Lanche da tarde	Mingau de aveia Fruta	Fruta	Bolo de cacau com aveia Leite batido com maçã e mamão	Vitamina de fruta	FERIADO
Jantar	Sopa de Feijão com Carne moída e Legumes	Canjiquinha com Carne Moída e Legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes	Canja de frango desfiado com legumes.	FERIADO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-33 SETEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	316	46,27	12,34	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.