

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Setembro – 2022 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira 01</b>	<b>Sexta –Feira 02</b>
<b>Café da manhã</b>				Bolo simples com aveia Leite com cacau	Biscoito de Arroz Leite batido com mamão
<b>Almoço</b>				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)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>458,05</b>	<b>73,1</b>	<b>17,55</b>	<b>10,1</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>478,5</b>	<b>76,45</b>	<b>18,95</b>	<b>11,15</b>

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 05</b>	<b>Terça –Feira 06</b>	<b>Quarta –Feira 07</b>	<b>Quinta–Feira 08</b>	<b>Sexta – feira 09</b>
<b>Café da manhã</b>	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
<b>Almoço</b>	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)**

<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>428,42</b>	<b>69,01</b>	<b>14,03</b>	<b>8,06</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>472,62</b>	<b>79,02</b>	<b>19,32</b>	<b>9,05</b>

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 12</b>	<b>Terça –Feira 13</b>	<b>Quarta –Feira 14</b>	<b>Quinta–Feira 15</b>	<b>Sexta –Feira 16</b>
<b>Café da manhã</b>	Pão com manteiga Leite com cacau	Bolo de banana com aveia Leite com cacau	Biscoito de Polvilho Leite batido com banana	Bolo de cenoura Leite com cacau	Mingau de aveia
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 SETEMBRO)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>411,2</b>	<b>66,4</b>	<b>17,21</b>	<b>7,12</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>476,5</b>	<b>79,2</b>	<b>20,28</b>	<b>8,88</b>

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
<b>Café da manhã</b>	Pão com manteiga Leite batido com mamão	Bolo simples com aveia Leite com cacau	Biscoito de povilho Leite batido com banana	Pão com ovos mexidos Leite batido com aveia	Mingau de aveia
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 SETEMBRO)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>421,31</b>	<b>66,3</b>	<b>16,42</b>	<b>8,19</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>485,36</b>	<b>79,52</b>	<b>18,98</b>	<b>10,3</b>

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-Feira 28	Quinta-Feira 29	Sexta-Feira 30
<b>Café da manhã</b>	Pão com manteiga Leite com cacau	Bolo de cacau Leite batido com aveia	Pão com ovos mexidos Leite batido com fruta	Biscoito de Arroz Leite com cacau	FERIADO
<b>Almoço</b>	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

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 SETEMBRO)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>414</b>	<b>71,3</b>	<b>15,8</b>	<b>7,2</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>466,7</b>	<b>79,4</b>	<b>19,82</b>	<b>8,42</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Setembro – 2022 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira 01</b>	<b>Sexta –Feira 02</b>
				Bolo de Beterraba Suco de Laranja	Macarrão a bolonhesa Suco de abacaxi
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01- 02 SETEMBRO)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>302,18</b>	<b>46,02</b>	<b>11,36</b>	<b>8,24</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>413,15</b>	<b>67,25</b>	<b>14,15</b>	<b>9,8</b>	

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
	Arroz branco Feijão Farofa com fígado bovino Salada de tomate Abacaxi	Bolo de cenoura Leite batido com aveia	FERIADO	Arroz Feijão Carne de panela c/ legumes Farofa colorida Uva	Bolo de fubá Leite batido com cacau Melão

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	326,01	46	10,55	9,32
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	398,9	61,3	15,42	10,32

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
	Bolo simples com aveia Leite batido com mamão	Arroz branco Escondidinho de batata doce com carne moída Salada verde Goiaba	Torta de frango com legumes Maçã	Arroz Polenta a bolonhesa Seleta de legumes Salada verde Suco de laranja	Bolo de cacau com aveia Vitamina de banana

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	310,54	47	10	7,6
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	398,82	63	13,58	10,6

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 19</b>	<b>Terça –Feira 20</b>	<b>Quarta –Feira 21</b>	<b>Quinta–Feira 22</b>	<b>Sexta –Feira 23</b>
	Torta de carne moída c/ legumes Pêssego	Bolo de cenoura Leite com cacau Banana	Arroz branco Escondidinho de mandioca com carne moída Seleta de legumes Suco de abacaxi	Arroz branco Virado de feijão com couve Ovos cozidos Salada de beterraba Melão	Bolo de fubá Leite com cacau Maçã

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 SETEMBRO)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>323,56</b>	<b>44,02</b>	<b>10,02</b>	<b>11,01</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>412,03</b>	<b>60,84</b>	<b>15,22</b>	<b>12,06</b>

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda-feira 26</b>	<b>Terça-feira 27</b>	<b>Quarta-Feira 28</b>	<b>Quinta-Feira 29</b>	<b>Sexta-Feira 30</b>
	Arroz com cenoura Feijão Farofa de legumes Pernil suíno assado Uva	Macarrão alho e óleo Frango em cubos grelhado com legumes Suco de laranja	Bolo de cacau com aveia Leite batido com maçã e mamão	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela com carne moída Salada verde Laranja	FERIADO

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 SETEMBRO)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>327,02</b>	<b>44,02</b>	<b>11,76</b>	<b>10,57</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>391,17</b>	<b>61,05</b>	<b>15,72</b>	<b>9,32</b>