

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				Leite batido com banana e aveia*	Leite batido com fruta e aveia*
Lanche da manhã				Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço				Papinha salgada: Arroz, Feijão, purê de batata doce, fígado picadinho, beterraba cozida.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa, pernil suíno picadinho, legumes amassadinho.
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 06 A 12 meses	416	69,02	14,03	8,34	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * 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	Mingau de aveia*	Leite batido com fruta e aveia*	FERIADO	Mingau de aveia*	Leite batido com fruta*
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, Feijão, peito de frango picadinho e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, quixerinha, pernil suíno picadinho e legumes cozido.	FERIADO	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarronada a bolonhesa e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, coxa de frango desfiado, polenta cremosa legumes cozido.

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 06 A 12 meses	410,02	68,06	14,06	8,45

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Café da manhã	Mingau de aveia*	Leite batido com fruta*	Vitamina de frutas*	Mingau de aveia*	Leite batido com fruta*
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz com frango desfiado, feijão, legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz com cenoura, Feijão, omelete e Salada de beterraba Cozida.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada com legumes.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Frango desfiado c/ batata doce e macarrão alho e óleo.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Macarronada a bolonhesa e legumes cozido.

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 06 A 12 meses	415	65,03	15,21	8,01

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Café da manhã	Mingau de aveia com cacau*	Leite batido com fruta e aveia*	Vitamina de frutas*	Mingau d aveia*	Leite batido com fruta*
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Purê de batata doce, Carne moída a bolonhesa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa, pernil suíno desfiado e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa e legumes cozido.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, ovo cozido, farofa de legumes.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, pernil suíno desfiado e legumes cozido.

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 06 A 12 meses	409,35	66,32	13,02	8,94

5ª Semana	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-Feira 28	Quinta-Feira 29	Sexta-Feira 30
Café da manhã					FERIADO
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)		FERIADO
Almoço	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Carne de panela desfiada c/ batata doce e legumes.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Escondidinho de mandioca com carne moída e Salada.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Quirerinha c/ pernil suíno desfiado e legumes cozidos.		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 06 A 12 meses	412,35	69,34	14,32	8,21

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				Papinha de fruta	Papinha de 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: 01- 02 SETEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 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.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. * 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	Papinha de fruta	Papinha de fruta	FERIADO	Papinha de fruta	Papinha de 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 06 A 12 meses	322,12	46	13,14	10,12

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
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 06 A 12 meses	327,32	48,97	14	8,9

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
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 6 A 12 MESES	333	47,34	14,21	8,2

5ª Semana	Segunda-feira 26	Terça-feira 27	Quarta-Feira 28	Quinta-Feira 29	Sexta-Feira 30
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha 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: 26-30 SETEMBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	316	46,27	12,34	10