

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Outubro – 2022 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 03</b>	<b>Terça –Feira 04</b>	<b>Quarta –Feira 05</b>	<b>Quinta–Feira 06</b>	<b>Sexta –Feira 07</b>
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia *	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, fígado picadinho, purê de abóbora e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango picadinho, legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, ovos mexidos, farofa colorida e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarrão com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, quixerinha, pernil suíno picadinho e legumes cozidos.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>351</b>	<b>46</b>	<b>12,3</b>	<b>9,4</b>	

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.

<b>2ª Semana</b>	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta –feira 14
<b>Café da manhã</b>	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO
<b>Lanche da manhã</b>	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO
<b>Almoço</b>	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, Carne moída, macarrão e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de abóbora, omelete picadinho, legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela picadinho com legumes.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarrão, carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, coxa de frango picadinho e legumes cozidos.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>389</b>	<b>65,05</b>	<b>14,22</b>	<b>7,08</b>

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.

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, purê de batata doce, carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, pernil suíno picadinho e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela picadinha com legumes.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, purê de batata doce, ovo cozido amassadinho e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão, pernil suíno picadinho e legumes cozidos.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>365,05</b>	<b>63</b>	<b>13</b>	<b>6,9</b>

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 usados 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.

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 31				
<b>Café da manhã</b>	Papinha de fruta				
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (Fórmula Infantil)				
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, Feijão, escondidinho de mandioca com carne moída e legumes cozidos.				

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 31 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>398</b>	<b>68,01</b>	<b>15</b>	<b>9,2</b>

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.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Outubro – 2022 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 03</b>	<b>Terça –Feira 04</b>	<b>Quarta –Feira 05</b>	<b>Quinta–Feira 06</b>	<b>Sexta –Feira 07</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Canjiquinha com carne desfiada e legumes.	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Canja de galinha com legumes.	Sopa de Macarrão com Carne Moída e Legumes
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>376,04</b>	<b>64,32</b>	<b>14,05</b>	<b>8,9</b>	

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.

<b>2ª Semana</b>	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta –feira 14
<b>Lanche da tarde</b>	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO
<b>Jantar</b>	COMEMORAÇÕES	FERIADO	FERIADO	COMEMORAÇÕES	FERIADO

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Canjiquinha com carne de porco desfiada com legumes.	Sopa de feijão com carne desfiada e legumes.	Escondidinho de frango desfiado com legumes.	Sopa de fubá com carne moída e legumes.	Sopa de legumes com ovo mexido.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-21 OUTUBRO)</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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>364,12</b>	<b>55,0</b>	<b>16,09</b>	<b>10,05</b>

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.

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com carne moída.	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Macarrão a bolonhesa com legumes.	Sopa de Fubá com carne suína desfiada e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 OUTUBRO)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	353	44	12,5	7,2

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 31				
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta				
<b>Jantar</b>	Canja de galinha com legumes.				

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 31 OUTUBRO)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	357	53,02	14,05	9,6

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.

