

**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>	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Vitamina de frutas* Pão com manteiga	Leite com cacau* Bolo simples com aveia	Leite batido com mamão* Biscoito de Arroz
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Isca de fígado ao molho vermelho Purê de abóbora Salada mista Fruta	Arroz Feijão Coxa de frango ao sugo Legumes salteados Salada verde Fruta	Arroz Feijão Ovo mexido Farofa colorida Salada mista Fruta	Arroz Feijão Macarrão ao sugo com frango desfiado Legumes cozido Salada verde Fruta	Arroz colorido Feijão Quirerinha com pernil suíno Salada mista Suco de fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 OUTUBRO)**

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>365,38</b>	<b>58,36</b>	<b>14,82</b>	<b>8,46</b>

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.

<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>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>	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura*	Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Mingau de aveia e canela
<b>Almoço</b>	Arroz colorido Feijão Almôndega ao sugo Macarrão alho e óleo Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Purê de abóbora Omelete de legumes Salada verde Suco de fruta	Arroz Branco Feijão Carne de panela com legumes Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Macarrão ao sugo com carne moída Legumes salteados Salada verde Fruta	Arroz com cenoura Feijão Coxa de Frango assada com batata doce Farofa colorida Salada mista Fruta

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>363,1</b>	<b>48,82</b>	<b>14,62</b>	<b>8,2</b>

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.

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 24</b>	<b>Terça –Feira 25</b>	<b>Quarta –Feira 26</b>	<b>Quinta–Feira 27</b>	<b>Sexta –Feira 28</b>
<b>Café da manhã</b>	Vitamina de frutas* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com fruta* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Purê de batata doce Carne moída a bolonhesa Salada mista Fruta	Arroz Branco Tutu de feijão Pernil suíno assado com legumes Salada mista Suco de fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Farofa de couve Salada mista Fruta	Arroz Feijão Purê de batata doce Ovos cozidos Seleta de legumes Salada verde Fruta	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Pernil a chinesa (pimentão/cenoura) Salada verde Fruta

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>369,56</b>	<b>59,34</b>	<b>14,66</b>	<b>8,52</b>

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.

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 31				
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de banana com aveia*				
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Seleta de legumes Salada verde Fruta				

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>340,8</b>	<b>55,2</b>	<b>13,08</b>	<b>7,4</b>

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 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>	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>350,86</b>	<b>52,06</b>	<b>14,44</b>	<b>9,74</b>	

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.

<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>	Fruta	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>361,84</b>	<b>58,04</b>	<b>13,58</b>	<b>8,68</b>

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.

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 24</b>	<b>Terça –Feira 25</b>	<b>Quarta –Feira 26</b>	<b>Quinta–Feira 27</b>	<b>Sexta –Feira 28</b>	
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	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.	
<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>353,4</b>	<b>54,9</b>	<b>14,26</b>	<b>9,1</b>

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.

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

<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 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>346,8</b>	<b>47,4</b>	<b>13,5</b>	<b>12,1</b>

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.