

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Novembro – 2022 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira 01</b>	<b>Quarta –Feira 02</b>	<b>Quinta–Feira 03</b>	<b>Sexta –Feira 04</b>
<b>Café da manhã</b>		Leite batido com aveia* Biscoito de Polvilho	FERIADO	Leite com cacau* Bolo simples com aveia	Leite batido com mamão* Pão com manteiga
<b>Almoço</b>		Arroz Feijão Cubos de frango com cenoura assada Legumes salteados Salada verde Fruta	FERIADO	Arroz Feijão Macarrão a bolonhesa Legumes cozido Salada verde Fruta	Arroz colorido Feijão Coxa de frango ao sugo Salada mista Suco de fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 NOVEMBRO)**

<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>358,45</b>	<b>54,30</b>	<b>15,00</b>	<b>8,32</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 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Macarrão com frango desfiado Salada mista Fruta	Arroz Feijão Farofa colorida Ovos mexidos Legumes salteados Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Fruta	Arroz Feijão Almôndega ao sugo Canjiquinha Salada verde Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com legumes Salada mista Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 07-11 NOVEMBRO)**

<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>355,00</b>	<b>53,01</b>	<b>14,09</b>	<b>8,21</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>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 14</b>	<b>Terça –Feira 15</b>	<b>Quarta –Feira 16</b>	<b>Quinta–Feira 17</b>	<b>Sexta –Feira 18</b>
<b>Café da manhã</b>	RECESSO	FERIADO	Leite batido com aveia* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Mingau de aveia*
<b>Almoço</b>	RECESSO	FERIADO	Arroz Branco Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Macarrão ao sugo com carne moída Legumes salteados Salada verde Fruta	Arroz com cenoura Feijão Isca de carne cozida com batata Salada mista Suco de Fruta

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>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 NOVEMBRO)</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>361,02</b>	<b>54,32</b>	<b>15,01</b>	<b>8,23</b>

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
<b>Café da manhã</b>	Vitamina de frutas* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Vitamina de frutas* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Purê de batata Carne moída a bolonhesa Salada verde Suco de Fruta	Arroz Branco Feijão Coxa de frango assada com legumes Salada mista Fruta	Arroz colorido Feijão Macarrão a bolonhesa Salada verde Fruta	Arroz Feijão Purê de batata doce Ovos mexidos Seleta de legumes Salada mista Fruta	Arroz Branco Tutu de feijão Pernil suíno assado com legumes Salada mista Fruta

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.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 NOVEMBRO)**

<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>367,04</b>	<b>56,41</b>	<b>15,03</b>	<b>9,16</b>

5ª Semana	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de banana com aveia*	Vitamina de fruta* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Pão com manteiga		
<b>Almoço</b>	Arroz Branco Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Seleta de legumes Salada verde Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Suco de fruta	Arroz Feijão Coxa de frango assada com batata Canjiquinha Salada verde Fruta		

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>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:28-30 NOVEMBRO)</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>355,02</b>	<b>53,03</b>	<b>14,08</b>	<b>8,35</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Novembro – 2022 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira</b>	<b>Terça –Feira 01</b>	<b>Quarta –Feira 02</b>	<b>Quinta–Feira 03</b>	<b>Sexta –Feira 04</b>
<b>Lanche da tarde</b>		Fruta	FERIADO	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>		Sopa de legumes com carne moída	FERIADO	Canja de galinha com legumes.	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 NOVEMBRO)</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>354,01</b>	<b>53,98</b>	<b>15,02</b>	<b>8,79</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 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta –feira 11
<b>Lanche da tarde</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes com carne moída	Risoto de carne desfiada e legumes	Escondidinho de frango desfiado e legumes	Sopa de fubá com ovo mexido e legumes	Canjiquinha com carne moída e legumes

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 07-11 NOVEMBRO)</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>353,08</b>	<b>53,09</b>	<b>14,43</b>	<b>8,39</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>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
<b>Lanche da tarde</b>	RECESSO	FERIADO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
<b>Jantar</b>	RECESSO	FERIADO	Sopa de legumes com carne de porco e legumes.	Sopa de fubá com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.

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>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 NOVEMBRO)</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>14,58</b>	<b>8,68</b>

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
<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 de porco desfiada.	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Macarrão a bolonhesa e legumes.	Sopa de fubá com ovos mexidos e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes.

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.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 NOVEMBRO)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>353,4</b>	<b>51,98</b>	<b>14,26</b>	<b>8,1</b>

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Fruta	Fruta		
<b>Jantar</b>	Canja de galinha com legumes.	Sopa de feijão com frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes		

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.

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 28-30 NOVEMBRO)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>De 01 ano a 03 anos e 11 meses</b>	<b>361,03</b>	<b>57,04</b>	<b>15,01</b>	<b>9,65</b>