

**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 fruta* 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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>430,0</b>	<b>70,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,21</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>475,01</b>	<b>79,00</b>	<b>18,35</b>	<b>8,98</b>

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 07</b>	<b>Terça –Feira 08</b>	<b>Quarta –Feira 09</b>	<b>Quinta–Feira 10</b>	<b>Sexta – feira 11</b>
<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

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>433,24</b>	<b>69,01</b>	<b>16,56</b>	<b>8,65</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>475,89</b>	<b>79,04</b>	<b>18,89</b>	<b>9,00</b>

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
<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

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>412,04</b>	<b>67,01</b>	<b>15,63</b>	<b>7,89</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>480,35</b>	<b>79,08</b>	<b>16,35</b>	<b>8,98</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 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 Suco de 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

**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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>432,76</b>	<b>69,89</b>	<b>17,01</b>	<b>8,14</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>497,02</b>	<b>84,03</b>	<b>19,79</b>	<b>9,65</b>

5ª Semana	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
<b>Café da manhã</b>	Leite 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		

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>410</b>	<b>65,3</b>	<b>16,8</b>	<b>7,96</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>455</b>	<b>77,01</b>	<b>18,98</b>	<b>8,36</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>
		Arroz Feijão Macarrão com frango desfiado Legumes cozidos Salada verde Fruta	FERIADO	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz Feijão Carne de panela com batata Salada mista Fruta
<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>386,01</b>	<b>57,02</b>	<b>15,04</b>	<b>9,21</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>457,54</b>	<b>68,98</b>	<b>18,34</b>	<b>10,31</b>	

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 07</b>	<b>Terça –Feira 08</b>	<b>Quarta –Feira 09</b>	<b>Quinta–Feira 10</b>	<b>Sexta – feira 11</b>
	Arroz com cenoura Feijão Nhoque com carne moída Legumes cozidos Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Fruta	Bolo de cacau Vitamina de frutas	Arroz Feijão Lombo de porco assado Legumes salteados Salada verde Fruta

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>380,01</b>	<b>54,02</b>	<b>15,03</b>	<b>9,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>454,65</b>	<b>66,35</b>	<b>16,47</b>	<b>10,23</b>

<b>3ª Semana</b>	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
	RECESSO	FERIADO	Bolo de cenoura Leite com cacau	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Seleta de legumes fruta	Pão com manteiga Vitamina de frutas

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>356,00</b>	<b>50,65</b>	<b>12,89</b>	<b>7,89</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>446,23</b>	<b>68,21</b>	<b>16,45</b>	<b>9,87</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 21</b>	<b>Terça –Feira 22</b>	<b>Quarta –Feira 23</b>	<b>Quinta–Feira 24</b>	<b>Sexta –Feira 25</b>
	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz Feijão Farofa colorida Quirerinha com pernil suíno Salada verde Fruta	Arroz branco Virado de feijão e ovo Legumes cozidos Salada mista Fruta	Arroz Feijão Macarrão com frango desfiado Salada mista Fruta	Bolo de fubá Vitamina de frutas com aveia

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>359,26</b>	<b>54,52</b>	<b>12,63</b>	<b>8,12</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>440,32</b>	<b>69,45</b>	<b>18,01</b>	<b>9,56</b>

<b>5ª Semana</b>	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
	Bolo de cacau Vitamina de fruta	Arroz Feijão Sopa de mandioca com carne em cubos Legumes cozidos Fruta	Torta de carne moída com legumes Fruta		

<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>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>350,36</b>	<b>53,47</b>	<b>12,65</b>	<b>9,98</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>432,00</b>	<b>60,57</b>	<b>15,65</b>	<b>13,00</b>