

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Novembro – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
Café da manhã		Papinha de fruta	FERIADO	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã		Mamadeira (Fórmula Infantil)	FERIADO	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço		Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado com legumes cozidos.	FERIADO	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarrão a bolonhesa com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, Feijão, frango desfiado com legumes cozidos.

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	355,02	50,06	14,05	8,56

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 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
Café da manhã	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão com frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, farofa colorida, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, almôndega, canjiquinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada com legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 07-11 NOVEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	360,02	58,02	15,06	9,03	

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 usada 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.

3ª Semana	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
Café da manhã	RECESSO	FERIADO	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã	RECESSO	FERIADO	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço	RECESSO	FERIADO	Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, ovos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, macarrão com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, isca de carne desfiada com batata e legumes cozidos.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 NOVEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	347	49,08	13,01	7,05

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de 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 com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, purê de batata doce, ovos mexidos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, pernil suíno desfiado e legumes cozidos.

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)
DE 06 A 12 meses	359	53,09	14,02	8,65

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.

5ª Semana	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
Café da manhã	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta		
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)		
Almoço	Papinha salgada: Arroz, Feijão, escondidinho de mandioca com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado com batata, canjiquinha e legumes cozidos.		

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 06 A 12 meses	348,00	49,00	12,56	7,59

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 Novembro – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
Lanche da tarde		Papinha de fruta	FERIADO	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar		Sopa de legumes com carne moída	FERIADO	Canja de galinha com legumes.	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 NOVEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	352,01	64,32	14,41	8,0	

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 usa do 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 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	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

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	352,01	52,00	14,00	8,00

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
Lanche da tarde	RECESSO	FERIADO	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	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.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 14-18 NOVEMBRO)					
	Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
	DE 06 A 12 meses	364,12	59,01	15,89	9,98

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.

4ª Semana	Segunda –Feira 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
Jantar	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.

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)
DE 6 A 12 MESES	351	50,01	13,02	8,02

5ª Semana	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30		
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*		
Jantar	Canja de galinha com legumes.	Sopa de feijão com frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes		

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)
DE 6 A 12 MESES	360	54,02	14,45	8,09

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.

