

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Dezembro – 2022 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Café da manhã				Mingau de aveia*	Papinha de fruta
Lanche da manhã				Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
Almoço				Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado com legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz colorido, Feijão, omelete com legumes cozidos.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01- 02 DEZEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	353,02	50,06	14,00	8,12	

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 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
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, purê de batata com carne moída e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada, canjiquinha e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com frango e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 DEZEMBRO)					
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 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 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Café da manhã	Papinha de fruta	Papinha de fruta	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, almôndega, macarrão e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango desfiado e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, polenta ao sugo e legumes cozidos.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	355,01	51,03	15,02	8,39

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 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Mingau de aveia*	Papinha de fruta			
Lanche da manhã	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)			
Almoço	Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango desfiado e legumes cozidos.			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-20 DEZEMBRO)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	356,02	52,58	14,65	8,49

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 Dezembro – 2022 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
Lanche da tarde				Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar				Canja de galinha com legumes.	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes.
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 DEZEMBRO)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
DE 06 A 12 meses	353,87	65,32	15,87	8,78	

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 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
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	Polenta cremosa a bolonhesa e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	355,36	53,02	14,75	8,23

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 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
Jantar	Canja de galinha com legumes	Polenta cremosa com carne de panela e legumes.	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: 12-16 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	365,47	60,03	15,98	9,99

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 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Mingau de aveia*			
Jantar	Sopa de legumes com carne de porco desfiada.	Risoto de Frango Desfiado com Legumes			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:19-20 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 6 A 12 MESES	353,01	51,05	14	8,07