

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				Leite com cacau* Bolo simples com aveia	Leite batido com mamão* Pão com manteiga
Almoço				Arroz Feijão Purê de batata Cubos de frango assado com cenoura Salada verde Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com mandioca Legumes Salteados Salada verde Fruta
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	355,30	52,22	14,00	8,15	

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.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz Feijão Macarronada ao sugo Salada mista Suco de Fruta	Arroz Feijão Farofa de couve Omelete Legumes salteados Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada verde Fruta	Arroz Feijão Canjiquinha Carne de panela ao molho vermelho Seleta de legumes Fruta	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada mista Fruta

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	358,10	55,05	15,11	8,98

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite batido com aveia* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Mingau de aveia*
Almoço	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	Arroz Branco Feijão Ovos mexidos Farofa colorida Salada mista Suco de Fruta	Arroz Branco Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada verde Fruta	Arroz com cenoura Feijão Farofa de legumes Purê de batata Carne de panela 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.

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	363,09	54,78	15,96	9,05

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Vitamina de frutas* Bolo simples com aveia	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho			
Almoço	Arroz colorido Feijão Purê de batata doce Ovos mexidos Seleta de legumes Salada mista Suco de 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: 19-20 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	367,04	56,41	15,03	9,16

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				Fruta	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 01 ano a 03 anos e 11 meses	356,06	55,03	15,96	9,25	

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.

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Lanche da tarde	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar	Sopa de legumes com frango desfiado	Canja de galinha com legumes	Escondidinho de carne moída e legumes	Polenta cremosa com ovos mexidos 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 01 ano a 03 anos e 11 meses	353,58	52,69	15,02	8,69

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.

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Lanche da tarde	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar	Sopa de legumes com frango e legumes.	Polenta cremosa com carne moída e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Canjiquinha com frango desfiado e legumes.	Canja de galinha com legumes.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

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 01 ano a 03 anos e 11 meses	366,32	59,09	15,98	9,03

* 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 25
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia			
Jantar	Sopa de legumes com carne de porco desfiada.	Risoto de Frango Desfiado com 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: 19-20 DEZEMBRO)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	354,63	52,68	15,26	8,19