

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 fruta* Pão com manteiga
Almoço				Arroz colorido Feijão Coxa de frango ao sugo Salada mista Suco de fruta	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Omelete Salada mista 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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	430,32	70,45	16,86	8,98	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	473,00	78,01	18,96	8,32	

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 fubá	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho
Almoço	Arroz Feijão Macarrão com frango desfiado Salada mista Fruta	Arroz Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleta de legumes Fruta	Arroz Feijão Carne de panela Canjiquinha Salada verde Suco de Fruta	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Salada verde 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	430,34	67,65	15,75	8,11
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,61	76,02	17,00	8,36

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 cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Mingau de aveia
Almoço	Arroz Feijão Almôndega assada Macarrão ao sugo Salada mista Fruta	Arroz colorido Feijão Ovo cozido Farofa com legumes Salada verde Fruta	Arroz Feijão Isca de carne cozida com batata Salada mista Suco de Fruta	Arroz Feijão Coxa de frango assada com batata Legumes Salteados Fruta	Arroz Feijão Polenta cremosa a bolonhesa Salada mista Suco de fruta

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	410,56	65,01	14,11	7,45
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	479,00	77,01	16,00	8,12

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Vitamina de frutas Bolo de cacau com aveia	Leite batido com aveia Biscoito de polvilho			
Almoço	Arroz Branco Feijão Carne de panela com legumes Salada mista Fruta	Arroz Branco Feijão Coxa de frango assada com legumes Salada mista Fruta Suco de fruta			

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	430,11	66,25	16,00	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	490,00	79,12	16,32	9,00

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
				Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz Feijão Macarrão alho e óleo Carne de panela 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)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	380,21	55,11	15,00	8,63	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,00	65,98	16,00	9,02	

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
	Arroz com cenoura Feijão Nhoque com frango desfiado 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 Almôndega assada Macarrão ao sugo 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	377,0	50,01	14,00	8,03
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,01	63,45	15,63	9,14

3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
	Suco de fruta Bolo de cacau com aveia	Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Seleta de legumes fruta	Torta de frango com legumes Vitamina de frutas	Arroz Feijão Omelete com cenoura Farofa colorida Salada verde Suco de Fruta	Arroz Feijão Purê de batata Frango assado Legumes salteados Fruta

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	350,00	49,01	12,00	7,01
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	440,11	64,31	15,23	9,00

4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Fruta			

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	350,12	50,52	12,00	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	439,36	68	17,01	9,02