

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Maio 2024 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 01	Terça –Feira 02	Quarta –Feira 03	Quinta–Feira 04	Sexta –Feira 05
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro
Almoço	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Kibe assado Seleto de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Macarronada com Frango desfiado Salada Mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada com batata Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela Salada verde Sobremesa: Suco de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	420,06	67,08	16,10	8,10
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	463,21	70,00	16,02	8,13

2ª Semana	Segunda –Feira 08	Terça –Feira 09	Quarta –Feira 10	Quinta–Feira 11	Sexta – feira 12
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	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 caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Seleta de legumes Sobremesa: Salada de fruta	Arroz branco Feijão Quirerinha com carne suína Seleta de legumes Suco de Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Omelete Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	429,00	68,98	16,00	8,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	467,00	73,00	17,00	8,18	

3ª Semana	Segunda –Feira 15	Terça –Feira 16	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 18	Sexta –Feira 19
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de queijo caseiro	Leite batido com cacau e aveia* Biscoito de Polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz cm requeijão caseiro	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada mista Suco de fruta	Arroz branco Tutu de feijão Batata salteada Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Kibe assado Farofa de couve Salada verde Sobremesa: Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	417,00	65,98	16,00	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,02	69.76	17,03	8,40

4ª Semana	Segunda –Feira 22	Terça –Feira 23	Quarta –Feira 24	Quinta–Feira 25	Sexta –Feira 26
Café da manhã	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz branco Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Macarronada com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Seleta verde Sobremesa: Fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	430,00	68,05	16,00	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,00	71,08	17,09	8,80

5ª Semana	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Pão de queijo caseiro			
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	431,05	69,30	16,01	8,03
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	475,00	76,03	17,04	8,59

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Maio 2024 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 01	Terça –Feira 02	Quarta –Feira 03	Quinta–Feira 04	Sexta –Feira 05
	Kibe assado Suco de frutas	Suco de frutas Bolo de cacau com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Macarrão com carne moída Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango assado Salada verde Sobremesa: Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	361,04	52,09	15,00	8,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	65,04	16,11	9,00	

2ª Semana	Segunda –Feira 08	Terça –Feira 09	Quarta –Feira 10	Quinta–Feira 11	Sexta – feira 12
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Kibe assado Suco de fruta	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela com carne frango desfiado Salada verde Sobremesa: fruta	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz Tutu de Feijão Omelete com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,07	49,21	14,04	7,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,76	63,00	16,00	9,00	

3ª Semana	Segunda –Feira 15	Terça –Feira 16	Quarta –Feira 17	Quinta–Feira 18	Sexta –Feira 19
	Vitamina de Frutas Bolo de cenoura	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta*	Arroz colorido Feijão Quirerinha com carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Picadinho de frango com legumes Sobremesa: Suco de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	367,05	49,98	14,01	7,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,02	67,07	16,00	9,00

4ª Semana	Segunda –Feira 22	Terça –Feira 23	Quarta –Feira 24	Quinta–Feira 25	Sexta –Feira 26
	Torta de carne moída com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cacau com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,00	51,72	14,01	8,05
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	445,00	64,30	14,78	8,75

5ª Semana	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída Salada verde Sobremesa: fruta			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,00	50,98	13,06	7,98
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	443,76	63,90	15,00	8,70