



PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho 2024 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz com requeijão caseiro	Chá * Bolo de cenoura	Leite batido com cacau* Pão com requeijão caseiro
Almoço	Arroz branco Feijão Sopa de mandioca com músculo e PTN de soja Salada verde Sobremesa: fruta	Arroz branco Feijão Carne moída com PTN de soja e batata doce Legumes salteados. Sobremesa: salada de frutas	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Salada mista de legumes e folhas. Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Coxa de frango ao sugo Farofa de legume Salada verde Sobremesa: Suco de fruta

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	419,09	65,00	15,00	7,78
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	459,54	68,03	15,98	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Pão caseiro com requeijão	Cha* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa colorida Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Carne de panela com batata Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada verde Sobremesa: fruta	Arroz branco Tutu de Feijão Ovos mexidos Legumes salteados Sobremesa: fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	400,00	65,23	15,01	7,32	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	460,03	70,00	15,00	7,78	



3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de queijo caseiro	Leite batido com cacau * Biscoito de Polvilho	Chá * Biscoito de arroz cm requeijão caseiro	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura
Almoço	Arroz branco Feijão Macarrão à bolonhesa 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: 12-16 Junho)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	416,00	65,00	16,00	7,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	60,00	17,00	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Chá * 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	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Carne moída refogada Canjiquinha Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Macarronada ao sugo com frango desfiado Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco 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: 19-23 Junho)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	432,00	69,00	16,00	7,80
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	471,00	72,08	17,00	8,00



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho 2024 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
	Arroz branco Polenta com carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: fruta	Macarrão com frango e legumes. Salada de repolho Sobremesa: fruta	Arroz branco Quirerinha com pernil suíno. Salada de tomate com pepino. Sobremesa: Frutas	Torta salgada de legumes com frango Suco de fruta	Bolo de fubá Vitamina de banana Sobremesa: Fruta
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho)					
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	51,01	14,00	7,00	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,00	63,00	17,00	8,50	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
	Arroz branco Polenta com frango ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Kibe assado Salada verde Suco de fruta	Arroz branco com ovos e cenoura Salada mista Sobremesa: fruta	Lasanha de berinjela com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Bolo de cacau com aveia Vitamina de abacate
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	362,08	50,21	15,00	7,34	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	454,70	64,60	17,10	9,87	



3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Vitamina de Frutas Bolo de cacau	Arroz branco Polenta cremosa com patinho cubos Salada verde Sobremesa: Fruta	Torta de carne moída e PTN de soja com legumes Suco de fruta*	Arroz colorido Pernil assado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Picadinho de frango com legumes Sobremesa: Suco de fruta*

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 Junho)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	365,02	51,00	15,01	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	455,08	69,00	16,90	9,50



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2021/2024



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	Torta de carne moída com legumes Suco de fruta	Arroz branco Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branca Lasanha de frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Pernil suíno desfiado com legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 Junho)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	363,00	52,42	15,11	8,40
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	450,00	65,30	16,78	9,00