



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR
PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio NOVEMBRO 2025 - Matutino

1ª Semana	Segunda-feira 03	Terça-feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã	Leite com aveia* Biscoito de polvilho	Chá* Bolo de cacau com aveia	Leite com cacau* Bolacha caseira	Chá * Pão com requeijão	Leite batido com cacau* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão preto Virado de frango com legumes Salada de alface com tomate Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Bife em tiras com mandioca sauté Salada de legumes e folhas Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijoada fake Farofa de alho com cebola Vinagrete de tomate Salada de folhas Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Bife em tiras com grão de bico e abóbora Salada de tomate Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Frango assado com legumes Macarrão alho e óleo Salada verde Sobremesa: Suco de uva

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	477,21	68,11	15,99	7,01
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	491,88	69,87	16,71	8,52



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 aveia caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Pão caseiro com aveia	Leite com café Pão de leite	Chá* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Frango ao sugo com legumes Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijoada fake Couve refogada Farofa colorida Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Pernil de panela com batata e legumes Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	Arroz colorido Feijão preto Creme de mandioca com frango Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Lasanha de frango Legumes na manteiga Salada de folhas Sobremesa: Uva
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 10-14 novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	400,29	64,87	15,25	7,58	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	489,87	79,99	16,01	8,24	



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 caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia	Chá * Pão de aveia com passas	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão Macarrão chines Salada verde com beterraba Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	Arroz branco Tutu de feijão com pernil e ovos Batata salteada Farofa de couve Salada mista Sobremesa: melancia	FERIADO	RECESSO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-19 novembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	411,11	63,22	15,01	7,12
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	488,88	69,23	16,11	8,22



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Leite com café * Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Bolo de aveia	Chá* Pão de leite	Leite batido com fruta* Bolo de fubá	Chá * Pão caseiro com requeijão caseiro
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Pernil de panela de pressão Canjiquinha Salada verde Sobremesa: uva	Arroz branco Feijão Farofa colorida Frango de panela com batata Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Pernil com legumes e mandioca sauté Salada de folhas Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada cenoura, beterraba Sobremesa: banana	Arroz Branco Feijão preto Creme de abóbora com frango e tomate Salada de repolho com cenoura Sobremesa: melancia

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 acrescentadas de açúcar.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 novembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	412,00	61,00	15,22	7,22
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	493,00	69,07	16,02	8,77



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Novembro 2025 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 03	Terça –Feira 04	Quarta –Feira 05	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
	Bolo de cacau com aveia Suco de uva integral	Espaguete á bolonhesa Sobremesa: banana	Torta de carne com tomate Sobremesa: Suco de uva integral	Fusilli ao sugo com frango e legumes Sobremesa: laranja	Bolo de maracujá com aveia Chá gelado Sobremesa: banana
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 03-07 novembro)					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	381,00	53,01	14,00	7,07	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	446,00	61,03	15,03	8,19	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
	Creme de mandioca com frango Salada verde Sobremesa: uva	Canja de frango com legumes Sobremesa: mamão com leite em pó	Bolo de amendoim Chá Sobremesa: banana	Risoto de pernil com legumes Salada de alface Sobremesa: poncã	Canjica com amendoim Sobremesa: maçã

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 10-14 novembro)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	367,03	55,17	15,09	7,85
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	478,20	60,96	16,02	8,93



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Vitamina de banana com maracujá Bolo de cacau com aveia	Frango de panela ao sugo Polenta cremosa Salada verde Sobremesa: melancia	Pão doce com aveia Suco de maracujá*	FERIADO	RECESSO

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 17-19 novembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	357,25	52,55	15,00	7,91
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	461,21	59,02	15,99	8,98



4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	Sopa Minestra (batata, carne, couve, feijão, macarrão) Sobremesa: banana	Creme de milho com frango Salada verde Sobremesa: poncan	Pão de batata Leite com café Sobremesa: maçã	Bolo de aveia com passas Chá* Sobremesa: melancia	Canjica com farinha de aveia Sobremesa: banana

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 acrescentadas de açúcar

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 24-28 novembro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	391,22	54,33	15,56	8,02
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	472,01	66,01	16,41	9,02