



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA  
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

### Cardápio Fevereiro 2026 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
Café da manhã					Leite batido com cacau e aveia* Pão com manteiga
Almoço					Arroz branco Feijão Lasanha bolonhesa Salada: alface, pepino e tomate. Sobremesa: mamão
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06 de fevereiro)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	403,00	60,09	15,74	7,98	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	470,00	67,83	16,65	8,57	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**  
Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Chá mate* Pão caseiro com manteiga	Leite com cacau* Bolo de laranja	Bebida de soja Pão de aveia com geléia zero açúcar	Leite com café* Bolo de fubá
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Frango ao molho Salada: Alface e acelga. Sobremesa: Banana	Arroz branco Grão de bico com pernil, brócolis e tomate cereja Salada de chicória Melância	Arroz branco Feijão Coxa e sobre assada com batata Salada verde com cenoura Laranja	Arroz branco Feijão Quirerinha com patinho e abobrinha Salada mista Banana	Arroz branco Feijão Vaca atolada com legumes Salada verde com tomate Laranja

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 fevereiro)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	423,24	62,80	15,31	7,89
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	497,63	65,36	16,98	8,57



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**  
Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
Café da manhã	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Leite batido com cacau e canela* Biscoito de polvilho caseiro	Leite com café* Pão caseiro com requeijão
Almoço	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Arroz branco Tutu de feijão Linguiça toscada assada Salada: alface e acelga. Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada: Cenoura e beterraba. Sobremesa: Suco de morango*
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-20 fevereiro)</b>					
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	411,87	61,37	14,82	7,88	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	479,28	65,43	16,34	8,59	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Café da manhã</b>	Mistura láctea de capuccino * Bolo de fubá	Leite batido com aveia Pão caseiro com requeijão	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Chá* Pão de aveia com passas	Café com leite * Pão caseiro com geléia zero açúcar
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Bife acebolado Farofa de legumes Salada: Alface e acelga Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Lombo suíno assado com batata Farofa de couve Salada: repolho e tomate. Sobremesa: Laranja.	Arroz branco Feijão Carne de panela com mandioca Legumes refogados Salada verde Sobremesa: Mamão	Arroz branco Feijão Escondidinho de carne moída Salada: Pepino, tomate e cenoura. Sobremesa: Banana	Arroz Branco Feijão Coxa e sobrecoxa ao sugo Purê de cabotiá Salada: repolho e tomate. Sobremesa: laranja

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 fevereiro)</b>				
<b>Modalidade de Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia ou VET (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>429,02</b>	<b>61,87</b>	<b>14,20</b>	<b>7,81</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>497,64</b>	<b>65,39</b>	<b>16,33</b>	<b>8,92</b>



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA  
NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

### Cardápio Fevereiro 2026 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
					Vitamina de morango com banana* Bolo de cacau com aveia*
<b>Composição Nutricional do Cardápio</b>					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	306,10	50,49	14,00	7,01	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	405,03	55,01	15,02	8,49	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**  
Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
	Suco de morango Bolo de cenoura com cobertura de cacau	Risoto de pernil com legumes Salada verde Sobremesa: Laranja	Canjica com amendoim Banana	Torta de carne moída com legumes Banana	Espaguete a bolonhesa Laranja
<b>Composição Nutricional do Cardápio (09-13 fevereiro)</b>					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	359,23	51,02	14,77	7,20	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	462,10	60,75	16,93	8,87	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**  
Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Panqueca de espinafre com carne moída Salada verde Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Farofa de pernil Salada: Pepino, tomate e alface Sobremesa: Banana
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 fevereiro)</b>					
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	360,02	51,04	14,75	7,40	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	453,70	62,51	16,80	8,10	



PREFEITURA DE  
**SÃO JERÔNIMO DA SERRA**  
Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
	Torta de carne moída com legumes Suco de morango*	Arroz branco Strogonoff de frango Batata dorê Salada: Alface e repolho. Sobremesa: Banana	Macarrão chinês com bife em tiras e legumes Sobremesa: Laranja	Pão de abóbora com frango e vagem Sobremesa: Mamão	Bolo de laranja com calda de cacau Leite batido com morango*

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:23-27 fevereiro)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	323,83	50,95	14,38	7,20
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	424,10	60,02	15,02	8,97