



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

### Cardápio MARÇO 2026 - Matutino

1ª Semana	Segunda-feira 02	Terça-feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
<b>Café da manhã</b>	Leite com aveia* Bolacha caseira de polvilho	Chá* Bolo de fubá com passas	Leite com cacau* Pão de aveia	Chá * Pão com requeijão	Leite batido com cacau* Bolo de amendoim
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Frango ao molho com legumes Polenta cremosa Salada de alface com tomate Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Lasanha à bolonhesa Salada de legumes e folhas Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Músculo ao molho com batata doce e cabotiá Farofa de alho com cebola Vinagrete de tomate Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Estrogonofe de patinho Salada verde com legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijoada fake com Pernil suíno Farofa simples Couve refogada Sobremesa: Laranja

#### Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	433,99	64,36	14,89	7,19
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	487,28	66,89	15,33	8,66



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 aveia caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Chá * Pão caseiro com aveia	Leite com café Pão de integral	Chá* Bolo de fubá
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Bisteca suína assada com batata e abóbora Farofa de legumes Salada verde Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão preto Picadinho de patinho com cenoura e vagem Farofa colorida Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Pernil de panela com mandioca e legumes Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	Arroz colorido Feijão preto Creme de batata com frango desfiado Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Lasanha de frango Legumes na manteiga Salada de folhas Sobremesa: Uva
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 março)</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	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 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia	Chá * Pão de aveia com passas	Chá* Pão de leite	Leite com café * Bolacha caseira de cacau*
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Linguíça de frango assada com mix de batatas Salada verde com beterraba Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	Arroz branco Feijão tropeiro Costelinha suína Farofa de couve Salada mista Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Patinho cubos com legumes e mandioca sauté Salada de folhas Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Farofa colorida Frango de panela com batata Salada de legumes Sobremesa: poncã

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:16-20 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	415,32	62,30	15,14	7,34
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	492,87	66,74	16,96	8,53



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de fubá	Chá * Pão de aveia com passas	Chá* Bolo de amendoim	Leite com café * Bolacha caseira de cacau*
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com ragú de linguiça de frango Salada verde com cenoura Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Costelinha suína com mandioca cozida Salada de folhas e frutas Suco de uva integral	Arroz branco Feijão Creme de abóbora com músculo Farofa de fria de legumes Salada mista Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Picadinho de legumes com patinho cubos Salada de folhas Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Farofa colorida Frango de panela com batata doce Salada de legumes Sobremesa: poncã

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:23-27 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	415,32	62,30	15,14	7,34
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	492,87	66,74	16,96	8,53



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia			
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Músculo ao molho com legumes Salada verde com beterraba Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá			

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:30-31 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>Pré Escola I e II - 4 e 5 anos</b>	<b>415,32</b>	<b>62,30</b>	<b>15,14</b>	<b>7,34</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>492,87</b>	<b>66,74</b>	<b>16,96</b>	<b>8,53</b>



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

### Cardápio MARÇO 2026 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira 02	Terça –Feira 03	Quarta –Feira 04	Quinta–Feira 05	Sexta –Feira 06
	Bolo de cacau com aveia Suco de uva integral	Espaguete á bolonhesa Sobremesa: banana	Torta de carne com tomate Sobremesa: Suco de uva integral	Músculo com mandioca Arroz branco Salada verde Sobremesa: banana	Bolo de banana com aveia Chá gelado Sobremesa: melancia
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 02-06 março)</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>381,00</b>	<b>53,01</b>	<b>14,00</b>	<b>7,07</b>	
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>446,00</b>	<b>61,03</b>	<b>15,03</b>	<b>8,19</b>	



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
	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
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 09-13 março)</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	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 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
	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*	Lasanha à bolonhesa Arroz branco Salada verde Sobremesa: laranja	Creme de milho Frango ao molho desfiado Sobremesa: uva

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: 16-20 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	352,88	54,28	15,97	7,94
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	461,21	57,69	16,12	8,71



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
	Risoto de frango com legumes Salada verde Sobremesa: melancia	Musculo com legumes Polenta cremosa Salada verde Sobremesa: laranja	Pão recheado com frango e cenoura Suco de uva integral	Picadinho de patinho com legumes Arroz branco Salada verde Sobremesa: laranja	Creme de milho Linguixa de frango ao molho Sobremesa: uva

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 março)**

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	352,88	54,28	15,97	7,94
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	461,21	57,69	16,12	8,71

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



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



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	Arroz branco Quibe de forno Sobremesa: laranja	Suco de maçã Torta de frango com legumes 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: 30-31março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos	352,88	54,28	15,97	7,94
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	461,21	57,69	16,12	8,71