



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

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>	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: arroz, feijão, macarrão e bife picadinho, legumes refogados.	Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batata, frango desfiado, legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado e abobrinha	Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, frango desfiado e legumes cozidos.

**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)
DE 06 A 12 meses	359,00	52,00	14,00	7,50



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>	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Lanche da manhã</b>	Papinha de frutas	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Mamadeira (Fórmula Infantil)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, sopa de mandioca com carne bovina e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, frango desfiado e legumes	Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada e legumes	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, carne moída com e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão creme de mandioca, carne desfiada com e legumes.

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
DE 06 A 12 meses	350,02	52,30	14,20	7,15



3ª Semana	Segunda –Feira 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta – feira 20
<b>Café da manhã</b>	Papinha de frutas	Papinha de frutas	Papinha de frutas	Papinha de frutas	Papinha de frutas
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: arroz, feijão, macarrão e bife picadinho, legumes refogados.	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, carne moída com e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, omelete de forno e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão, canjiquinha com pernil desfiado e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão macarrão com frango desfiado e legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>369,00</b>	<b>53,02</b>	<b>14,10</b>	<b>7,88</b>	



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta – feira 27
<b>Café da manhã</b>	Mingau de aveia*	Papinha de frutas	Mingau de aveia*	Papinha de frutas	Mingau de aveia*
<b>Lanche da manhã</b>	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)	Mamadeira (fórmula infantil de seguimento)
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa com carne moída e legumes cozidos.	Papinha salgada: Arroz, feijão macarrão com frango desfiado e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão macarrão com almondega picada e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão purê de batatas, frango desfiado com e legumes.	Papinha salgada: Arroz, feijão preto, carne moída com legumes.
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>388,00</b>	<b>54,01</b>	<b>14,22</b>	<b>7,89</b>	



5ª Semana	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
<b>Café da manhã</b>	Papinha de frutas	Mingau de aveia*			
<b>Lanche da manhã</b>	Fórmula infantil de seguimento	Fórmula infantil de seguimento			
<b>Almoço</b>	Papinha salgada: feijão amassado, arroz, musculo desfiado com legumes Sobremesa: mamão	Papinha salgada: Feijão amassado, arroz, frango desfiado com macarrão e cenoura Sobremesa: banana			

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de

06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana:30-31 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>DE 06 A 12 meses</b>				<b>7,10</b>



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
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
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de frutas	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Purê de batata com carne moída e legumes	Sopa de legumes com frango.	Sopa de macarrão com musculo desfiada e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Polenta cremosa com lombo e legumes.
<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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>351,03</b>	<b>53,02</b>	<b>14,48</b>	<b>7,20</b>	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



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
Lanche da tarde	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de frutas
Jantar	Polenta cremosa com frango e legumes.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de legumes com carne moída.	Creme de abóbora com frango desfiado

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de

06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

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

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 6 A 12 MESES</b>	<b>353,09</b>	<b>54,90</b>	<b>14,90</b>	<b>7,31</b>



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



<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 16</b>	<b>Terça –Feira 17</b>	<b>Quarta –Feira 18</b>	<b>Quinta–Feira 19</b>	<b>Sexta – feira 20</b>
<b>Lanche da tarde</b>	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Canja de frango com legumes	Purê de mandioquinha com lombinho e legumes	Sopa de letrinha com frango desfiado	Consomê de gema com legumes
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 16-20 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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>357,11</b>	<b>54,02</b>	<b>14,18</b>	<b>7,10</b>	



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta – feira 27
Lanche da tarde	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*	Papinha de fruta	Mingau de aveia*
Jantar	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de grão de bico com carne e cenoura	Creme de beterraba com carne moída e cebolinha	Sopa de feijão com carne moída e legumes.	Sopa de letrinha com frango desfiado e legumes
<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 23-27 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>DE 06 A 12 meses</b>	<b>361,03</b>	<b>54,09</b>	<b>14,57</b>	<b>7,33</b>	



5ª Semana	Segunda –Feira 29	Terça –Feira 30	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Lanche da tarde	Mamão com leite em pó	Banana com aveia			
Jantar	Creme de abóbora com musculo	Sopa de carne com legumes			

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha. As papinhas salgadas devem ser ofertadas com os alimentos amassados e separados, deve ir evoluindo na consistência conforme aceitação da criança. \* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.

<b>Composição Nutricional do Cardápio média da semana: 29-30 setembro )</b>				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
<b>DE 6 A 12 MESES</b>	<b>287,36</b>	<b>60,31</b>	<b>14,14</b>	<b>7,63</b>