



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
Café da manhã	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
Almoço	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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	323,99	62,36	14,02	7,36



2ª Semana	Segunda –Feira 09	Terça –Feira 10	Quarta –Feira 11	Quinta–Feira 12	Sexta – feira 13
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 integral	Chá* Bolo de fubá
Almoço	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
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	360,19	61,33	14,52	7,36	



3ª Semana	Segunda –Feira 16	Terça –Feira 17	Quarta –Feira 18	Quinta–Feira 19	Sexta –Feira 20
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	Chá* Pão de leite	Leite com café * Bolacha caseira de cacau*
Almoço	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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	305,32	60,30	15,03	8,33



4ª Semana	Segunda –Feira 23	Terça –Feira 24	Quarta –Feira 25	Quinta–Feira 26	Sexta –Feira 27
Café da manhã	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*
Almoço	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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	311,32	61,11	14,32	7,34



5ª Semana	Segunda –Feira 30	Terça –Feira 31	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia			
Almoço	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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	298,63	60,98	14,95	8,02



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	Sopa de carne com tomate Sobremesa: Suco de uva integral	Músculo com mandioca Arroz branco Salada verde Sobremesa: banana	Bolo de banana com aveia Suco de soja de maçã Sobremesa: melancia
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	281,00	5,01	14,52	7,00	



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 Leite de aveia Sobremesa: banana	Risoto de pernil com legumes Salada de alface Sobremesa: poncã	Polenta com frango Sobremesa: maçã
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 01 ano a 03 anos e 11 meses	307,03	53,17	15,21	7,88	



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	Sopa de feijão com carne moída 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)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	292,81	54,27	15,00	7,91



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 Linguiça 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 Carne moída com legumes Sobremesa: laranja	Suco de maçã Torta de frango com legumes Sobremesa: melancia			

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 30-31março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 01 ano a 03 anos e 11 meses	382,88	51,28	15,97	8,86

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