



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio OUTUBRO 2026 - Matutino

1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 03
Café da manhã			Leite com cacau* Pão de aveia	Chá * Pão com requeijão	Leite batido com cacau* Pão com ovos
Almoço			Arroz branco Feijão Polenta cremosa com ragú de linguiça de frango Farofa de cebola Salada de repolho Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Costela suína no tacho com mandioca cozida Farofa de legumes Sobremesa: mamão e laranja	Arroz branco Feijão Talharim com almondegas Mix de abóboras na manteiga Salada de pepino com tomate Sobremesa: melancia
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 outubro)					
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	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
Café da manhã	Leite com café* Pão de integral	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho caseiro	Chá * Pão caseiro com aveia	Leite com café Pão de integral	Chá* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão preto Picadinho de patinho com mix de vegetais Farofa colorida Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Rocambole de carne com legumes Salada de folhas e frutas Sobremesa: Suco de uva	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com moela ao sugo Legumes salteados Sobremesa: Salada de fruta	Arroz colorido Feijão preto com linguiça Creme de batata com frango desfiado Salada de legumes Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Lasanha bolonhesa Legumes na manteiga Salada de folhas Sobremesa: Uva
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 outubro)					
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	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



3ª Semana	Segunda –Feira 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16
Café da manhã	FERIADO	RECESSO	Chá * Pão de abóbora com requeijão	Chá* Pão de leite	Leite com café * Bolacha caseira de cacau*
Almoço	FERIADO	RECESSO	Arroz branco Feijoada Farofa de banana Couve refogada Vinagrete Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Torta Madellaine Salada de folhas Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Fusilli com almôndegas ao sugo Salada de legumes e folhas 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:14-16 outubro)				
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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23
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 chilli com carne moída Batata rustica Salada de pepino com tomate Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Macarronese com frango e legumes Salada de folhas 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:19-23 outubro)				
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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia	Chá de hortelã* Bisnaguinha caseira	Café com leite* Torradas com orégano	Chá de erva-doce* Bolo de fubá
Almoço	Arroz branco Feijão Músculo ao molho com mix de tubérculos Salada verde com tomate Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de batata com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	Arroz branco Feijoada Farofa de banana Couve refogada Vinagrete Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão chilli com carne moída Batatas assadas Salada verde Sobremesa: abacaxi com melão	Arroz branco Feijão Estrogonofe de milho verde com frango Salada de beterraba com alface Sobremesa: maçã com melão

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:26-30 outubro)				
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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Outubro 2026 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 01	Sexta –Feira 02
				Talharim com almondegas Salada verde Sobremesa: banana	Macarronese de frango com cenoura e tomate Sobremesa: melancia
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 outubro)					
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	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	446,00	61,03	15,03	8,19
----------------------------------	--------	-------	-------	------

2ª Semana	Segunda –Feira 05	Terça –Feira 06	Quarta –Feira 07	Quinta–Feira 08	Sexta – feira 09
	Quibe de forno Arroz branco Salada verde Sobremesa: melancia	Cuca de banana Chá gelado Sobremesa: mamão com leite em pó	Rocambole recheado de mussarela Suco de abacaxi Sobremesa: banana	Espaguete com costela bovina Salada de alface Sobremesa: poncã	Canjica com amendoim Sobremesa: maçã

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 outubro)

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 12	Terça –Feira 13	Quarta –Feira 14	Quinta–Feira 15	Sexta –Feira 16		
	FERIADO	RECESSO	Pão de leite ninho Suco de maracujá* Sobremesa: banana	Macarrão com frango e legumes Sobremesa: laranja	Estrogonofe de milho com frango Arroz branco 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: 14-16 outubro)				
			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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



4ª Semana	Segunda –Feira 19	Terça –Feira 20	Quarta –Feira 21	Quinta–Feira 22	Sexta –Feira 23		
	Bolacha caseira Suco de uva Sobremesa: melancia	Creme de batata com estrogonofe de frango Arroz branco Sobremesa: laranja	Pão recheado com frango e cenoura Suco de uva integral	Isca de patinho com batata rustica Arroz branco Salada verde Sobremesa: laranja	Polenta cremosa com ragú de Linguiça de frango ao molho 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: 19-23 outubro)				
			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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA

Gestão 2025/2028



5ª Semana	Segunda –Feira 26	Terça –Feira 27	Quarta –Feira 28	Quinta–Feira 29	Sexta –Feira 30
	Arroz branco Quibe de forno Sobremesa: laranja	Suco de maçã Torta de frango com legumes Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Chilli Sobremesa: suco de maracujá	Sopa de feijão com costela suína e legumes Sobremesa: banana com melão	Cuca de maçã Suco de uva integral Sobremesa: salada de frutas

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 26-30 outubro)

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