

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2024 - Matutino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 01</b>	<b>Terça –Feira 02</b>	<b>Quarta –Feira 03</b>	<b>Quinta–Feira 04</b>	<b>Sexta –Feira 05</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com aveia* Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com frutas* Pão com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Kibe assado Seleta de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Macarronada com Frango desfiado Salada Mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Carne suína assada com batata Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela Salada verde Sobremesa: Suco de fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)**

<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>420,06</b>	<b>67,08</b>	<b>16,10</b>	<b>8,10</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>463,21</b>	<b>70,00</b>	<b>16,02</b>	<b>8,13</b>

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 08</b>	<b>Terça –Feira 09</b>	<b>Quarta –Feira 10</b>	<b>Quinta–Feira 11</b>	<b>Sexta – feira 12</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite com cacau* Biscoito de maisena caseiro	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite com cacau* Pão com manteiga	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	Leite com cacau* Biscoito de polvilho caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Ovos cozidos Farofa de legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango desfiado Seleta de legumes Sobremesa: Salada de fruta	Arroz branco Feijão Quirerinha com carne suína Seleta de legumes Suco de Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Omelete Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)**

<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>429,00</b>	<b>68,98</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>467,00</b>	<b>73,00</b>	<b>17,00</b>	<b>8,18</b>

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 15</b>	<b>Terça –Feira 16</b>	<b>Quarta –Feira 17</b>	<b>Quinta–Feira 18</b>	<b>Sexta –Feira 19</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Pão de queijo caseiro	Leite batido com cacau e aveia* Biscoito de Polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz cm requeijão caseiro	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com aveia* Bolo de cenoura
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada mista Suco de fruta	Arroz branco Tutu de feijão Batata salteada Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Kibe assado Farofa de couve Salada verde Sobremesa: Fruta

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)</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>417,00</b>	<b>65,98</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>460,02</b>	<b>69,76</b>	<b>17,03</b>	<b>8,40</b>

<b>4ª Semana</b>	Segunda –Feira 22	Terça –Feira 23	Quarta –Feira 24	Quinta–Feira 25	Sexta –Feira 26
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com aveia* Bolo de cacau	Leite batido com aveia Biscoito de arroz	Leite batido com cacau* Bolacha de maisena caseira	Leite batido com fruta* Biscoito de polvilho	Leite batido com aveia* Pão caseiro com requeijão caseiro
<b>Almoço</b>	Arroz branco Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Macarronada com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango ao molho Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata com frango desfiado Seleta verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)**

<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>430,00</b>	<b>68,05</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>470,00</b>	<b>71,08</b>	<b>17,09</b>	<b>8,80</b>

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 29</b>	<b>Terça –Feira 30</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira</b>	<b>Sexta –Feira</b>
<b>Café da manhã</b>	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia Pão de queijo caseiro			
<b>Almoço</b>	Arroz com cenoura Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta			

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio)**

<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>431,05</b>	<b>69,30</b>	<b>16,01</b>	<b>8,03</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>475,00</b>	<b>76,03</b>	<b>17,04</b>	<b>8,59</b>

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

**Cardápio Maio 2024 – Vespertino**

<b>1ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 01</b>	<b>Terça –Feira 02</b>	<b>Quarta –Feira 03</b>	<b>Quinta–Feira 04</b>	<b>Sexta –Feira 05</b>
	Kibe assado Suco de frutas	Suco de frutas Bolo de cacau com cobertura de cacau	Arroz branco Feijão Macarrão com carne moída Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Torta salgada de legumes com carne moída Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Frango assado Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-05 Maio)**

<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>361,04</b>	<b>52,09</b>	<b>15,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,00</b>	<b>65,04</b>	<b>16,11</b>	<b>9,00</b>

<b>2ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 08</b>	<b>Terça –Feira 09</b>	<b>Quarta –Feira 10</b>	<b>Quinta–Feira 11</b>	<b>Sexta – feira 12</b>
	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada verde Sobremesa: Fruta	Kibe assado Suco de fruta	Arroz branco Feijão Lasanha de berinjela com carne frango desfiado Salada verde Sobremesa: fruta	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz Tutu de Feijão Omelete com legumes Salada verde Sobremesa: Fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-12 Maio)**

<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>360,07</b>	<b>49,21</b>	<b>14,04</b>	<b>7,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,76</b>	<b>63,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>

<b>3ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 15</b>	<b>Terça –Feira 16</b>	<b>Quarta –Feira 17</b>	<b>Quinta–Feira 18</b>	<b>Sexta –Feira 19</b>
	Vitamina de Frutas Bolo de cenoura	Arroz branco Feijão Polenta cremosa com carne moída Salada mista Sobremesa: Fruta	Torta de frango com legumes Suco de fruta*	Arroz colorido Feijão Quirerinha com carne suína Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Purê de batata Picadinho de frango com legumes Sobremesa: Suco de fruta

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 15-19 Maio)**

<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>367,05</b>	<b>49,98</b>	<b>14,01</b>	<b>7,00</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>450,02</b>	<b>67,07</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>

<b>4ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 22</b>	<b>Terça –Feira 23</b>	<b>Quarta –Feira 24</b>	<b>Quinta–Feira 25</b>	<b>Sexta –Feira 26</b>
	Torta de carne moída com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz com cenoura Feijão Lasanha de abobrinha com frango desfiado Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz branco Tutu de feijão Ovos mexidos Seleta de legumes Sobremesa: Fruta	Bolo de cacau com calda de cacau Vitamina de frutas com aveia

**Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 22-26 Maio)**

<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>360,00</b>	<b>51,72</b>	<b>14,01</b>	<b>8,05</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>445,00</b>	<b>64,30</b>	<b>14,78</b>	<b>8,75</b>

<b>5ª Semana</b>	<b>Segunda –Feira 29</b>	<b>Terça –Feira 30</b>	<b>Quarta –Feira</b>	<b>Quinta–Feira</b>	<b>Sexta –Feira</b>
	Bolo de fubá Vitamina de frutas	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída Salada verde Sobremesa: fruta			

<b>Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 29-31 Maio)</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>360,00</b>	<b>50,98</b>	<b>13,06</b>	<b>7,98</b>
<b>Ensino Fundamental - 6 a 10 anos</b>	<b>443,76</b>	<b>63,90</b>	<b>15,00</b>	<b>8,70</b>