

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Junho – 2024 - Matutino

| 1ª Semana | Segunda –Feira 03 | Terça –Feira 04 | Quarta –Feira 05 | Quinta–Feira 06 | Sexta –Feira 07 |
|--|--|--|---|--|--|
| Café da manhã | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta |
| Lanche da manhã | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) |
| Almoço | Papinha salgada: arroz, feijão e sopa de mandioca com legumes. | Papinha salgada: arroz, feijão, carne moída e legumes. | Papinha salgada: arroz, feijão, almôndegas com legumes. | Papinha salgada: Arroz, feijão, farofa colorida, ovos mexidos e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, coxa de frango desfiada e legumes cozidos. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| DE 06 A 12 meses | 356,00 | 54,00 | 14,96 | 8,22 | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 2ª Semana | Segunda –Feira 10 | Terça –Feira 11 | Quarta –Feira 12 | Quinta–Feira 13 | Sexta – feira 14 |
| Café da manhã | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta |
| Lanche da manhã | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) |
| Almoço | Papinha salgada: Arroz, feijão, polenta cremosa, carne moída e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, ovos cozidos amassadinho, farofa e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, carne de panela desfiada e legumes cozidos. | Papinha salgada: arroz, feijão, ovos e legumes. | Papinha salgada: arroz, feijão, frango e legumes. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| DE 06 A 12 meses | 358,04 | 55,00 | 15,00 | 7,70 | |

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.

| 3ª Semana | Segunda –Feira 17 | Terça –Feira 18 | Quarta –Feira 19 | Quinta–Feira 20 | Sexta –Feira 21 |
|------------------------|---|--|--|---|---|
| Café da manhã | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta |
| Lanche da manhã | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) |
| Almoço | Papinha salgada: Arroz, feijão, macarrão a bolonhesa e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, almôndega picadinha e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, tutu de feijão, batata amassada, ovos mexidos e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, Feijão, frango assado desfiado e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, kibe amassadinho e legumes cozidos. |

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 Junho) | | | | |
|--|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| DE 06 A 12 meses | 356,09 | 50,21 | 14,80 | 7,51 |

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.

| | | | | | |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| 4ª Semana | Segunda –Feira 24 | Terça –Feira 25 | Quarta –Feira 26 | Quinta–Feira 27 | Sexta –Feira 28 |
| Café da manhã | Mingau de aveia* | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Mingau de aveia* |
| Lanche da manhã | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) | Mamadeira (Fórmula Infantil) |
| Almoço | Papinha salgada: Arroz com cenoura, feijão, carne moída, canjiquinha e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, Feijão, farofa colorida, macarrão com frango desfiado e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, Feijão, carne de panela desfiada com legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, purê de batatinha com frango desfiado e legumes cozidos. | Papinha salgada: Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com frango desfiado e legumes cozidos. |

| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 Junho) | | | | |
|--|------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| DE 06 A 12 meses | 355,04 | 51,67 | 14,50 | 7,00 |

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.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio junho 2024 – Vespertino

| 1ª Semana | Segunda –Feira 03 | Terça –Feira 04 | Quarta –Feira 05 | Quinta–Feira 06 | Sexta –Feira 07 |
|--|---------------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| Lanche da tarde | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta |
| Jantar | Polenta cremosa com frango e legumes. | Canjiquinha com pernil suíno e legumes. | Sopa de legumes com carne bovina desfiada. | Sopa de feijão com carne moída e legumes. | Risoto de frango com legumes. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-02 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | |
| DE 06 A 12 meses | 350,02 | 58,00 | 14,08 | 7,50 | |

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.

| 2ª Semana | Segunda –Feira 10 | Terça –Feira 11 | Quarta –Feira 12 | Quinta–Feira 13 | Sexta – feira 14 |
|--|--|---------------------------------|--|-----------------------------|--|
| Lanche da tarde | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | | |
| Jantar | Sopa de fubá com carne desfiada e legumes. | Sopa de legumes com ovo mexido. | Sopa de macarrão com carne desfiada e legumes. | Canja de galinha e legumes. | Polenta cremosa com músculo e legumes. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 05-09 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| DE 06 A 12 meses | | 355,00 | 51,01 | 14,90 | 7,90 |

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.

| 3ª Semana | Segunda –Feira 17 | Terça –Feira 18 | Quarta –Feira 19 | Quinta–Feira 20 | Sexta –Feira 21 |
|--|-------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| Lanche da tarde | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta |
| Jantar | Macarrão com carne moída e legumes. | Canjiquinha com pernil suíno e legumes. | Sopa de legumes com carne bovina desfiada. | Risoto de frango desfiado e legumes. | Canja de galinha com legumes. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 12-16 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| DE 06 A 12 meses | | 360,04 | 60,30 | 14,99 | 8,10 |

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.

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| 4ª Semana | Segunda –Feira 24 | Terça –Feira 25 | Quarta –Feira 26 | Quinta–Feira 27 | Sexta –Feira 28 |
| Lanche da tarde | Papinha de fruta | Mingau de aveia* | Papinha de fruta | Papinha de fruta | Papinha de fruta |
| 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 ovos mexidos. | Sopa de legumes com carne moída. |
| Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 19-23 Junho) | | | | | |
| Modalidade de Ensino / Faixa Etária | | Energia ou VET (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) |
| DE 6 A 12 MESES | | 350,00 | 50,90 | 14,00 | 7,21 |

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.