

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2024 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 01	Quinta–Feira 02	Sexta –Feira 01
Café da manhã					Leite batido com fruta* Pão com manteiga
Almoço					Arroz colorido Feijão Carne de panela com mandioca Legumes Salteados Salada verde Sobremesa: banana
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 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 De 4 a 10 anos	395,30	52,22	15,01	8,25	

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 ser acrescentadas Açúcar.

2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	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
Almoço	Arroz branco Feijão Polenta cremosa Carne moída ao sugo Salada mista Suco de Fruta*	Arroz com cenoura Feijão Bife em tiras com batata Farofa colorida Salada mista Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Purê de batata Musculo com batata Seleta de legumes Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Carne suína de panela Quirerinha Salada verde Sobremesa: manga	Arroz branco Feijão preto Frango com quiabo Legumes salteados Salada verde Sobremesa: banana

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 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 De 4 a 10 anos	397,10	55,93	15,88	8,99

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 ser acrescentadas Açúcar.

3ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
Café da manhã	Leite batido com aveia* Bolo de fubá	Leite batido com cacau e aveia* Pão caseiro	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz cm requeijão	Leite batido com cacau* Biscoito de arroz	Leite batido com aveia* Bolo de cacau
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada mista Sobremesa: manga	Arroz branco Feijão Frango ao molho com batata Legumes salteados Salada verde Sobremesa: mamão	Arroz branco Feijão Batata salteada Pernil de pressão Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com batata Salada verde Sobremesa: manga	Arroz branco Feijão Polenta cremosa à bolonhesa Salada mista Suco de Fruta*

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 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 De 4 a 10 anos	383,09	54,61	15,99	9,07

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 ser acrescentadas Açúcar.

4ª Semana	Segunda –Feira 25	Terça –Feira 26	Quarta –Feira 27	Quinta–Feira 28	Sexta –Feira 29
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de fubá	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho	Leite batido com cacau* Biscoito de polvilho	Leite batido com fruta* Biscoito de arroz	
Almoço	Arroz branco Feijão Farofa de couve Carne de panela com legumes Salada mista Sobremesa: Fruta	Arroz Branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com carne de panela Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz colorido Feijão Carne de panela com legumes Farofa simples Salada verde Sobremesa: Suco de fruta	Arroz branco Tutu de Feijão Farofa de couve Ovos mexidos Salada mista Sobremesa: Fruta	

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 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 De 4 a 10 anos	369,09	56,48	15,80	9,01

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 ser acrescentadas Açúcar.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2024 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira 01
Lanche da tarde					Fruta
Jantar					Polenta cremosa com frango desfiado e legumes.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-03 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 06 a 11 meses	356,06	55,03	15,96	9,25

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 ser acrescentadas Açúcar.

2ª Semana	Segunda –Feira 04	Terça –Feira 05	Quarta –Feira 06	Quinta–Feira 07	Sexta – feira 08
Lanche da tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa de legumes com carne moída	Risoto de carne desfiada e legumes	Escondidinho de frango desfiado e legumes	Polenta cremosa com carne moída e legumes.	Canjiquinha com carne moída e legumes

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 06-10 março)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 06 a 11 meses	353,58	52,69	15,02	8,69

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 ser acrescentadas Açúcar.

3ª Semana	Segunda –Feira 11	Terça –Feira 12	Quarta –Feira 13	Quinta–Feira 14	Sexta –Feira 15
Lanche da tarde	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar	Canja de galinha com legumes.	Quirerinha com carne suína e legumes.	Sopa de legumes com carne bovina.	Sopa de fubá com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 13-17 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 06 a 11 meses	366,32	59,09	15,98	9,03

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 ser acrescentadas Açúcar.

4ª Semana	Segunda –Feira 18	Terça –Feira 19	Quarta –Feira 20	Quinta–Feira 21	Sexta –Feira 22
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa de legumes com carne de porco desfiada.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de mandioca com carne bovina e legumes cozidos.	Sopa de feijão com carne bovina e legumes.	Macarronada com carne moída e legumes cozidos.

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 06 a 11 meses	354,63	52,68	15,26	8,19

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 ser acrescentadas Açúcar.

5ª Semana	Segunda –Feira 25	Terça –Feira 26	Quarta –Feira 27	Quinta–Feira 28	Sexta –Feira 29
Lanche da tarde	Fruta	Leite batido com fruta e aveia	Fruta	Fruta	
Jantar	Sopa de legumes com carne de porco desfiada.	Purê de batata com frango desfiado e legumes.	Sopa de feijão com carne moída e legumes cozidos.	Canja de galinha com legumes.	

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 20-24 março)				
Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
De 06 a 11 meses	354,63	52,68	15,26	8,19

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 ser acrescentadas Açúcar.