

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2025 - Matutino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira 0	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
Café da manhã				Leite com cacau* Bolo de cacau com aveia	Leite batido com fruta* Pão com manteiga
Almoço				Arroz colorido Feijão Purê de batata Cubos de frango assado com cenoura Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Fruta

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	420,00	67,00	15,04	8,00
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	469,58	72,03	17,00	8,21

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
Café da manhã	Leite com cacau* Biscoito de polvilho	Chá* Bolo de cenoura	Leite com cacau* Pão caseiro com manteiga	Leite batido com fruta* Pão com geléia zero*	Chá* Bolo de banana com aveia
Almoço	Arroz a toscana com cenoura, vagem. Feijão Farofa de pernil Salada mista Sobremesa: Laranja	Arroz Feijão Pernil de panela de pressão com batata Farofa de couve Salada mista Sobremesa: banana	Arroz Feijão Purê de batata Bife em tiras Seleto de legumes Sobremesa: Salada de fruta	Arroz Feijão Vaca atolada com legumes Salada verde Suco de Goiaba	Arroz Feijão Macarrão com frango Legumes salteados Salada verde Sobremesa: Laranja

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	499,02	68,87	16,85	8,06
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	511,00	74,51	17,21	8,91

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
Café da manhã	Leite batido com aveia* Bolo de fubá	Leite batido com cacau e aveia* Biscoito de Polvilho	Leite batido com cacau* Pão caseiro com requeijão caseiro	Chá* Bolo de banana com aveia	Leite batido com aveia* Bolo de cacau
Almoço	Arroz com cenoura Feijão Escondidinho de mandioca com bife em tiras Salada mista Sobremesa: banana	Arroz branco Feijão Almôndega ao sugo Legumes salteados Salada verde Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão preto com pernil e linguiça Farofa de legumes Salada mista Sobremesa: laranja	Arroz colorido Feijão Peito em cubos com açafrão assado com batata Salada verde Sobremesa: goiaba	Arroz Feijão Polenta cremosa à bolonhesa com cenoura e abobrinha Salada mista Sobremesa: banana

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	450,27	61,00	14,50	7,41
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	480,10	72,10	16,30	8,24

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de cenoura	Leite batido com aveia e cacau Pão caseiro com requeijão	Chá* Pão francês com requeijão	Leite batido com fruta* Bolo de fubá	Leite batido com aveia* Pão caseiro com geléia*
Almoço	Arroz Branco Feijão Vaca atolada com couve Salada mista de folhas e legumes Sobremesa: goiaba	Arroz branco Feijão Farofa colorida Quirerinha com Carne de panela Salada verde Sobremesa: manga	Arroz colorido Feijão Bife em tiras com legumes Farofa simples Salada verde Sobremesa: Banana	Arroz branco Feijão Lasanha de frango Com abobrinha Salada mista Sobremesa: Goiaba	Arroz Branco Feijão Escondidinho de batata com carne moída Salada verde Sobremesa: manga

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	485,11	69,69	16,50	8,90
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	495,00	80,87	18,09	9,15

5ª Semana	Segunda –Feira 31	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Leite batido com cacau* Bolo de fubá				
Almoço	Arroz Branco Feijão Farofa de couve Pernil de panela com batata Salada mista Sobremesa: Fruta				

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31 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 1 ANO A 3 E 11 MESES	439,98	69,00	16,05	8,28
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	499,02	81,09	18,66	9,37

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio Março 2025 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira	Quarta –Feira	Quinta–Feira 06	Sexta –Feira 07
				Bolo de leite em pó Vitamina de abacate com aveia	Arroz temperado com cenoura e abobrinha Bife em tiras Feijão 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	388,00	56,00	15,08	8,09
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	459,00	66,06	16,06	9,02

2ª Semana	Segunda –Feira 10	Terça –Feira 11	Quarta –Feira 12	Quinta–Feira 13	Sexta – feira 14
	Bolo de fubá Leite batido com aveia Sobremesa: banana	Torta de frango com legumes Suco de fruta	Arroz branco Feijão Purê de batata Carne moída ao sugo Seleto de legumes Sobremesa: Salada de Fruta	Pão caseiro e patê de frango com legumes Vitamina de Abacate	Arroz Tutu de Feijão Pernil de panela de pressão Legumes salteados Salada verde Sobremesa: laranja

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	370,00	50,98	14,00	7,01
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	451,01	65,65	15,98	8,86

3ª Semana	Segunda –Feira 17	Terça –Feira 18	Quarta –Feira 19	Quinta–Feira 20	Sexta –Feira 21
	Vitamina de abacate Bolo de cacau com aveia	Arroz branco Feijão Purê de batata com carne moída Sobremesa: banana	Torta de frango com legumes Suco de laranja*	Arroz colorido Feijão Coxa de frango assada com batata Salada verde Sobremesa: Fruta	Arroz 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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	370,00	49,02	12,04	7,09
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	441,11	64,98	15,00	9,00

4ª Semana	Segunda –Feira 24	Terça –Feira 25	Quarta –Feira 26	Quinta–Feira 27	Sexta –Feira 28
	Torta de carne moída com legumes Suco de laranja	Espaguete a bolonhesa com cenoura e tomate Sobremesa: banana	Arroz com cenoura e bife em tiras Feijão Sobremesa: Manga	Pão caseiro com patê de frango com legumes Sobremesa: banana	Bolo de cenoura com calda de cacau Vitamina de Abacate

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)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	349,02	50,03	12,07	8,21
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	440,33	64,00	15,01	8,74

5ª Semana	Segunda –Feira 31	Terça –Feira	Quarta –Feira 29	Quinta–Feira 30	Sexta –Feira 31
	Torta de frango com legumes e requeijão Suco de maracujá				

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 27-31)

Modalidade de Ensino / Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Pré Escola I e II - 4 e 5 anos 1 ANO A 3 E 11 MESES	352,00	51,63	12,91	8,21
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	445,09	64,99	15,12	8,52