



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 SETEMBRO 2026 - Matutino

1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
Café da manhã		Chá* Bolo de fubá	Leite com cacau* Pão de aveia	Chá * Pão com requeijão	Leite batido com cacau* Pão com ovos
Almoço		Arroz branco Feijão Farofa de linguiça com ovos Salada de beterraba com tomate Sobremesa: laranja	Arroz branco Feijão Talha rim com almondegas Mix de abóboras na manteiga Salada de pepino com tomate Sobremesa: melancia	Arroz branco Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Vinagrete Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijoada fake com Pernil suíno Farofa simples Couve refogada Sobremesa: Laranja

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 setembro)

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 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
Café da manhã	Feriado	Leite batido com aveia* Biscoito de polvilho caseiro	Chá * Pão caseiro com aveia	Leite com café Pão de integral	Chá* Bolo de fubá
Almoço	Feriado	Arroz branco Feijão preto Picadinho de patinho com mix de vegetais Farofa colorida Salada mista Sobremesa: laranja	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: 08-11 setembro)					
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 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de laranja	Chá * Pão de abóbora com requeijão	Chá* Pão de leite	Leite com café * Bolacha caseira de cacau*
Almoço	Arroz branco Feijão Linguiça de frango assada com mix de batatas e abóboras Salada verde com beterraba Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Torta Madalena com frango e queijo Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	Arroz branco Feijoada Farofa de banana Couve refogada Vinagrete Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Vaca atolada com costela bovina 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:14-18 setembro)				
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 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
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 Picadinho de legumes com patinho cubos 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:21-25 setembro)				
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 28	Terça –Feira 29	Quarta –Feira 30	Quinta–Feira	Sexta –Feira
Café da manhã	Leite batido com aveia* Pão de caseiro	Leite batido com cacau * Bolo de banana com aveia	Chá de hortelã* Bisnaguinha caseira		
Almoço	Arroz branco Feijão Músculo ao molho com mix de tubérculos Salada verde com tomate Sobremesa: poncã	Arroz branco Feijão Escondidinho de mandioca com frango Salada de folhas e frutas Suco de maracujá	Arroz branco Feijoada Farofa de banana Couve refogada Vinagrete Sobremesa: laranja		

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:28-30 setembro)				
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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JERÔNIMO DA SERRA - PR

PAOLA APARECIDA TEIXEIRA DE LARA

NUTRICIONISTA CRN8 – 2300

Cardápio SETEMBRO 2026 – Vespertino

1ª Semana	Segunda –Feira	Terça –Feira 01	Quarta –Feira 02	Quinta–Feira 03	Sexta –Feira 04
		Macarrão com frango e legumes Sobremesa: laranja	Torta de carne com tomate Sobremesa: Suco de uva integral	Talharim com almondegas Salada verde Sobremesa: banana	Pão francês com carne moída Chá gelado Sobremesa: melancia
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 01-04 setembro)					
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	
Ensino Fundamental - 6 a 10 anos	446,00	61,03	15,03	8,19	



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2025/2028



2ª Semana	Segunda –Feira 07	Terça –Feira 08	Quarta –Feira 09	Quinta–Feira 10	Sexta – feira 11
	FERIADO	Canja de frango com legumes Sobremesa: mamão com leite em pó	Bolo de cenoura Café com leite Sobremesa: banana	Espaguete com costela bovina Salada de alface Sobremesa: poncã	Canjica com amendoim Sobremesa: maçã
Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 08-11 setembro)					
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 14	Terça –Feira 15	Quarta –Feira 16	Quinta–Feira 17	Sexta –Feira 18
	Vitamina de banana com maracujá Bolo de cacau com aveia	Estrogonofe de frango Arroz branco Salada verde Sobremesa: melancia	Pão de leite ninho Suco de maracujá* Sobremesa: banana	Pão com ragú de linguiça Chá gelado Sobremesa: laranja	Creme de milho Frango ao molho desfiado 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: 14-18 setembro)				
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 21	Terça –Feira 22	Quarta –Feira 23	Quinta–Feira 24	Sexta –Feira 25
	Risoto de frango com legumes Salada verde Sobremesa: melancia	Vaca atolada com legumes Sobremesa: laranja	Pão recheado com frango e cenoura Suco de uva integral	Picadinho de patinho com legumes Arroz branco Salada verde Sobremesa: laranja	Creme de milho Linguiça de frango ao molho Sobremesa: uva

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana: 21-25 setembro)

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



PREFEITURA DE
SÃO JERÔNIMO DA SERRA
Gestão 2025/2028



5ª Semana	Segunda –Feira 28	Terça –Feira 29	Quarta –Feira 30	Quinta–Feira	Sexta –Feira
	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		

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: 28-30 setembro)

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