

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha maisena - Chá	- Bolacha salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha rosquinha - Café com Leite	- Bolacha maisena - Café com Leite	- Bolacha salgada - Chá
LANCHE DA MANHÃ– 09:30 às 10:15h	- Pão doce - Achocolatado 50%	- Cereal com leite - Banana	- Pão dog c/ margarina - Chá	- Pão dog c/ margarina - Chá	- Pão francês com carne moída ao molho - Café com Leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz / Feijão - Macarrão (Parafuso) Cozido com Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	- Arroz / Feijão - Quirera com Carne Suína - Couve Refogada - Maçã	- Arroz / Feijão - Carne bovina em Iscas com batatas - Laranja	- Arroz / Feijão - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	- Arroz / Feijão - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão dog c/ margarina - Café com leite	- Pão Frances c/ margarina - Chá	- Bolo banana com aveia - Café com leite	- Arroz Doce - Banana	- Mingau de chocolate (50%) - Banana

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



REFEIÇÃO	SEGUNDA 10/06	TERÇA 11/06	QUARTA 12/06	QUINTA 13/06	SEXTA 14/06
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha salgada - Café com Leite	- Bolacha rosquinha - Café com Leite	- Bolacha rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha Maisena - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão francês c/ manteiga - Chá	- Pão dog c/ manteiga - Achocolatado 50%	- Pão francês c/ margarina - Café com Leite	- Pão doce - Chá	- Cereal com Leite - Banana
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz / Feijão - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho - Chuchu Refogado	- Arroz / Feijão - Carne bovina em Isclas com legumes - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	- Arroz / Feijão - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	- Arroz / Feijão - Carne Suína - Virado de Couve - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Mingau de Aveia - Banana	- Pão dog com margarina - Café com Leite	- Bolacha Maisena - Vitamina de Banana (Leite, aveia em flocos e Banana)	- Bolo de coco - Café com leite	- Torta de Frango com Requeijão - Suco de Uva (100% fruta)

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha rosquinha - Café com leite	- Bolacha maisena - Chá	- Bolacha Salgada - Chá	- Cereal com leite - Banana
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão doce - Chá	- Pão dog c/ margarina - Café com Leite	- Pão francês com carne moída ao molho - Chá	- Pão dog c/ margarina - Achocolatado 50%	- Pão francês c/ margarina - Café com Leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz / Feijão - Macarrão (Parafuso) Cozido com carne moída ao molho - Salada de Repolho	- Arroz com Frango e milho - Feijão cozido - Salada de Alface	- Arroz / Feijão - Carne Bovina em Isclas - Couve Refogada - Laranja	- Arroz / Feijão - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Banana	- Arroz / Feijão - Carne Bovina em iscas com batata - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão francês c/ margarina - Café com Leite	- Cereal com logurte	- Canjica Cremosa - Café com Leite	- Bolo de Laranja - Café com Leite	- Quibe Assado - Achocolatado 50%

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/06	25/06	26/06	27/06	28/06
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha salgada - Achocolatado (50%)	- Bolacha rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Café com Leite	- Bolacha maisena - Chá	- Bolacha rosquinha - Café com leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão dog c/ margarina - Café com leite	- Pão francês c/ manteiga - Achocolatado 50%	- Pão dog c/ margarina - Chá	- Pão francês c/ margarina - Café com Leite	- Pão doce - Chá
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz / Feijão - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho - Abobrinha refogada	- Arroz / Feijão - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho	- Arroz / Feijão - Frango ao molho - Salada de Alface - Laranja	- Arroz - Virado de Feijão - Carne Suína - Salada de Couve	- Arroz / Feijão - Carne bovina em iscas com abobrinha e chuchu
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão francês c/ requeijão - Chá	- Pão doce - Café com Leite	- Mingau de Aveia - Banana	- Torta de frango com requeijão e legumes - Laranja	- Pão francês c/ carne moída - Banana

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



Informações Nutricionais:

**Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período Integral (70% das Necessidades diárias)**

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)
			55% a 65% do VET	10 % a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	945	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45
	11 - 15 anos	1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64
Ensino Médio	16 - 18 anos	1902	262 a 309	48 a 71	53 a 74
EJA	19 - 30 anos	1668	229 a 271	42 a 63	28 a 56
	31 - 60 anos	1607	221 a 261	40 a 60	27 a 54

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

Junho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	1066	172,7	37,1	27,7
Média Semana 2	1089	168,2	38,9	31,3
Média Semana 3	1160	176,2	42,8	33,7
Média Semana 4	1098	169,7	39,44	31,6
Média Mensal	1103	171,7	39,56	31

**CARDÁPIO JUNHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



**MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:


§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.

Nutricionista Responsável Técnico (RT):
JÚLIO APARECIDO LEITE DA ROSA MELO
CRN 8 17043/P

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Nutricionista Quadro Técnico (QT):
GISELE MARTINS DOS SANTOS
CRN 8 16124/P

 **Gisele Martins dos Santos**
Nutricionista
CRN 8 16124/P

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM