



MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/09</u> - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	<u>03/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã	<u>04/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pêrnil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>05/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/09</u> - Quirerinha com frango - Banana
<u>09/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pêrnil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	<u>10/09</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado	<u>11/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>12/09</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>13/09</u> - Biscoitinho de Maisena - Café com Leite - Banana
<u>16/09</u> - Quirerinha com Pêrnil Suíno - Salada de Repolho	<u>17/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã	<u>18/09</u> - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>19/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pêrnil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>20/09</u> - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
<u>23/09</u> - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate	<u>24/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	<u>25/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>26/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pêrnil Suíno Cozido - Banana	<u>27/09</u> - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
<u>30/09</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
			55% a 65% do VET	10 % a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lípidio – 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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	410	62	17	11
Média Semana 2	397	60	16	11
Média Semana 3	433	69	19	10
Média Semana 4	416	60	18	12
Média Semana 5	362	46	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P





MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "PREF. DURVAL JORGE"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/09</u> - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	<u>03/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã	<u>04/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>05/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/09</u> - Quirerinha com frango - Banana
<u>09/09</u> - Arroz Cozido - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado	<u>10/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	<u>11/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>12/09</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>13/09</u> - Biscoitinho de Maisena - Café com Leite - Banana
<u>16/09</u> - Quirerinha com Pênil Suíno - Salada de Repolho	<u>17/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã	<u>18/09</u> - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>19/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>20/09</u> - Arroz Cozido - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
<u>23/09</u> - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate	<u>24/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	<u>25/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>26/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Banana	<u>27/09</u> - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
<u>30/09</u> - Arroz Cozido - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lípidio – 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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	410	62	17	11
Média Semana 2	421	66	16	11
Média Semana 3	457	75	19	10
Média Semana 4	416	60	18	12
Média Semana 5	386	52	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | [@ALIMENTACAOESCOLARSENGES](https://www.instagram.com/ALIMENTACAOESCOLARSENGES)

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P





MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "MAL. DEODORO DA FONSECA" BAIRRO: PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	03/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Sopa de Batatas - Maçã	04/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	05/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	06/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com frango - Banana
09/09 - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado	10/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	11/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Mandioca Cozida - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	12/09 - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	13/09 - Biscoitinho de Maisena - Café com Leite - Banana
16/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Pênil Suíno - Salada de Repolho	17/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	18/09 - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	19/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	20/09 - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
23/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate	24/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	25/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	26/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Banana	27/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
30/09 - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	484	76	19	11
Média Semana 2	397	60	16	11
Média Semana 3	470	76	20	10
Média Semana 4	490	74	19	12
Média Semana 5	386	52	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P





MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "PRESIDENTE MÉDICI" BAIRRO: OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
02/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	03/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã	04/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	05/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	06/09 - Quirerinha com frango - Banana
09/09 - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado	10/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	11/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	12/09 - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	13/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Banana
16/09 - Quirerinha com Pênil Suíno - Salada de Repolho	17/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã	18/09 - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	19/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	20/09 - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
23/09 - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate	24/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	25/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	26/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Banana	27/09 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
30/09 - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lípidio – 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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	447	69	18	11
Média Semana 2	434	64	18	12
Média Semana 3	433	69	19	10
Média Semana 4	453	67	19	12
Média Semana 5	386	52	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | [@ALIMENTACAOESCOLASENGES](https://www.instagram.com/ALIMENTACAOESCOLASENGES)

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P





MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.R.M. “DR. WENCESLAU BRAZ” BAIRRO: ALVES

Segunda-feira <u>02/09</u>	Terça-feira <u>03/09</u>	Quarta-feira <u>04/09</u>	Quinta-feira <u>05/09</u>	Sexta-feira <u>06/09</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Quirerinha com frango - Banana
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Chuchu Refogado 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Biscoitinho de Maisena - Café com Leite - Banana
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - Quirerinha - Pênil Cozido - Salada de Repolho 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
<ul style="list-style-type: none"> - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Banana 	<ul style="list-style-type: none"> - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Repolho Refogado 				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período parcial (30% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lípidio – 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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	410	62	17	11
Média Semana 2	397	60	16	11
Média Semana 3	433	69	19	10
Média Semana 4	416	60	18	12
Média Semana 5	386	52	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | [@ALIMENTACAOESCOLASENGES](https://www.instagram.com/ALIMENTACAOESCOLASENGES)

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P





MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengés - PR - CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "VER. PEDRO SÉRGIO CORRÊA" BAIRRO: REIANÓPOLIS

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/09</u> - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	<u>03/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã	<u>04/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Couve Refogada - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>05/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/09</u> - Quirerinha com frango - Banana
<u>09/09</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	<u>10/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	<u>11/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>12/09</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>13/09</u> - Biscoitinho de Maisena - Café com Leite - Banana
<u>16/09</u> - Quirerinha com Pênil Suíno - Salada de Repolho	<u>17/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã	<u>18/09</u> - Arroz com frango - Feijão Cozido - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>19/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Salada de Brócolis - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>20/09</u> - Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate - Salada de Repolho - Banana
<u>23/09</u> - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate	<u>24/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	<u>25/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	<u>26/09</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido - Banana	<u>27/09</u> - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
<u>30/09</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Salada de Repolho				

Informações Nutricionais:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

Julho	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	410	62	17	11
Média Semana 2	397	60	16	11
Média Semana 3	433	69	19	10
Média Semana 4	416	60	18	12
Média Semana 5	386	52	16	12

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.

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. A variedade depende da produção dos agricultores locais e pode incluir abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES

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

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P

