



## 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

ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p><u>02/09</u></p> <p><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Polenta Cremosa</li><li>- Carne Moída ao molho de tomate</li><li>- Salada de Repolho</li></ul>	<p><u>03/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne bovina em Iscas com Batatas</li><li>- Maçã</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Almôndegas ao molho de tomate</li><li>- Maçã</li></ul>	<p><u>04/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- PERNIL SUÍNO COZIDO</li><li>- Couve Refogada</li><li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne Bovina em Iscas com Batatas</li><li>- Couve Refogada</li><li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li></ul>	<p><u>05/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Almôndegas ao molho de tomate</li><li>- Banana</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- PERNIL SUÍNO DESFIADO</li><li>- Banana</li></ul>	<p><u>06/09</u></p> <p><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz cozido</li><li>- Quirerinha com frango</li><li>- Repolho Refogado</li><li>- Banana</li></ul>
<p><u>09/09</u></p> <p><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate</li></ul>	<p><u>10/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- PERNIL SUÍNO COZIDO</li><li>- Chuchu Refogado</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Frango ao molho</li><li>- Chuchu Refogado</li></ul>	<p><u>11/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne Bovina em Iscas com Mandioca</li><li>- Salada de Couve</li><li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- PERNIL SUÍNO COZIDO</li><li>- Salada de Couve</li><li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li></ul>	<p><u>12/09</u></p> <p><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz com frango</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Brócolis Cozido</li><li>- Banana</li></ul> <p><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne Bovina em Iscas com Mandioca</li><li>- Brócolis Cozido</li><li>- Banana</li></ul>	<p><u>13/09</u></p> <p><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Biscoitinho de Maizena</li><li>- Café com Leite</li><li>- Banana</li></ul>

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043/P



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN 8 16124/P



**CARDÁPIO SETEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE  
ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE**


Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p align="center"><u>16/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quirerinha com Pernil Suíno</li> <li>- Salada de Repolho</li> </ul>	<p align="center"><u>17/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Carne Bovina em Iscas com Abobrinha</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Pernil Suíno Cozido</li> <li>- Maçã</li> </ul>	<p align="center"><u>18/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Frango ao molho</li> <li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Carne Bovina em Iscas com Abobrinha</li> <li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li> </ul>	<p align="center"><u>19/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Pernil Suíno Cozido</li> <li>- Salada de Brócolis</li> <li>- Banana</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Frango ao molho</li> <li>- Salada de Brócolis</li> <li>- Banana</li> </ul>	<p align="center"><u>20/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão (Parafuso) com frango desfiado ao molho de tomate</li> <li>- Salada de Repolho</li> <li>- Banana</li> </ul>
<p align="center"><u>23/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Polenta Cremosa</li> <li>- Almôndegas ao molho de tomate</li> <li>- Repolho Refogado</li> </ul>	<p align="center"><u>24/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Frango ao molho</li> <li>- Salada de Couve</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Carne Bovina em Iscas Cozida</li> <li>- Salada de Couve</li> </ul>	<p align="center"><u>25/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Carne Bovina em Iscas Cozida</li> <li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Almôndegas ao molho de tomate</li> <li>- Laranja ou Mexerica (Ponkan)</li> </ul>	<p align="center"><u>26/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Almôndegas ao molho de tomate</li> <li>- Banana</li> </ul> <p align="center"><u>Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Cozido</li> <li>- Feijão Cozido</li> <li>- Frango ao molho</li> <li>- Banana</li> </ul>	<p align="center"><u>27/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quirerinha com Frango</li> <li>- Salada de Brócolis com Limão</li> <li>- Banana</li> </ul>
<p align="center"><u>30/09</u></p> <p align="center"><u>Manhã/Tarde</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate</li> </ul>				

Nas terças, quartas e quintas-feiras, os cardápios da manhã e da tarde são diferentes. Isso é para atender os alunos da sala de recursos e dos bairros rurais que fazem duas refeições na escola, evitando assim uma alimentação repetitiva.

**Júlio Melo**  
Nutricionista  
CRN 8 17043/P




**Gisele Martins dos Santos**  
Nutricionista  
CRNB 16124/P




## 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](mailto: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

