



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO JULHO 2024 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ"

BAIRRO: ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Banana	<u>04/07</u> - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>05/07</u> - Bolo de Fubá - Café com Leite
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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)	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	409	59,4	17,4	12
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	421	60,3	18,4	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 (pokan), 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 JULHO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "PRESIDENTE MÉDICI"

BAIRRO: OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>04/07</u> - Bolo de Fubá - Café com Leite	<u>05/07</u> <u>Não Haverá Aula</u>
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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)	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
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	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	447	66	17,4	13,4
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	433	62,5	18,4	12,4

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 (pokan), 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 JULHO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo “MAL. DEODORO DA FONSECA”

BAIRRO: PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
01/07 - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	02/07 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	03/07 - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Banana	04/07 - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	05/07 - Bolo de Fubá - Café com Leite
08/07 <u>Início Férias Escolares</u>	09/07 <u>Férias Escolares</u>	10/07 <u>Férias Escolares</u>	11/07 <u>Férias Escolares</u>	12/07 <u>Férias Escolares</u>
15/07 <u>Férias Escolares</u>	16/07 <u>Férias Escolares</u>	17/07 <u>Férias Escolares</u>	18/07 <u>Férias Escolares</u>	19/07 <u>Férias Escolares</u>
22/07 - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	23/07 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	24/07 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	25/07 - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	26/07 - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
29/07 - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	30/07 - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	31/07 - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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)	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	409	59,4	17,4	12
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	421	60,3	18,4	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 (pokan), 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 JULHO 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>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Banana	<u>04/07</u> - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>05/07</u> - Bolo de Fubá - Café com Leite
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN8 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)	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
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	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	409	59,4	17,4	12
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	421	60,3	18,4	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 (pokan), 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 JULHO 2024 MANHÃ E TARDE
E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Banana	<u>04/07</u> - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>05/07</u> <u>Não Haverá Aula</u>
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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)	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 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	430	68	17,4	11
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	428	63,2	18,4	11,66

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 (pokan), 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 JULHO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. “PREF. DURVAL JORGE”

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>04/07</u> Não Haverá Aula	<u>05/07</u> Não Haverá Aula
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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)	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
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	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	445	63	20	13
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	433	61,5	19,3	12,3

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 (pokan), 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 JULHO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "TRAJANO JORGE"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com Carne Bovina em Iscas - Couve Refogada	<u>02/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	<u>03/07</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Banana	<u>04/07</u> - Macarrão com Carne moída - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>05/07</u> <u>Não Haverá Aula</u>
<u>08/07</u> <u>Início Férias Escolares</u>	<u>09/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>10/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>11/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>12/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>15/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>16/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>18/07</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>19/07</u> <u>Férias Escolares</u>
<u>22/07</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho - Chuchu Cozido	<u>23/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface	<u>24/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas - Banana	<u>25/07</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja	<u>26/07</u> - Arroz Cozido - Quirerinha com carne suína - Salada de Alface - Banana
<u>29/07</u> - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	<u>30/07</u> - Arroz cozido com milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Abobrinha - Maçã	<u>31/07</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja		

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
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	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	430	68	17,4	11
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	449	66	18	12
Média Semana 5	405	55,6	20	12
Média Mensal	428	63,2	18,4	11,66

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 (pokan), 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