

CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/02	04/02	05/02	06/02	07/02
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha maisena - Chá	- Bolacha salgada - Leite com cacau 50%	- Bolacha rosquinha - Café com Leite	- Bolacha maisena - Café com Leite	- Bolacha salgada - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão doce - Leite com cacau 50%	- Cereal com leite - Banana	- Pão doce - Chá	- Pão dog c/ margarina - Chá	- Cereal com Leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) Cozido com Carne moída ao molho de Tomate - Chuchu Cozido	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirera com Pernil Suíno - Couve Refogada - Maça	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com batatas - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Mingau de Aveia	- Bolo banana com aveia - Café com leite	- Arroz Doce Cremoso - Banana	- Mingau de Chocolate (50%) - Banana	- Pão francês com carne moída ao molho de tomate - Suco de Laranja



CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/02	11/02	12/02	13/02	14/02
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha salgada - Leite com Cacau 50%	- Bolacha rosquinha - Café com Leite	- Bolacha rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Leite com Cacau 50%	- Bolacha Maisena - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão francês c/ manteiga - Chá	- Pão Doce - Leite com Cacau 50%	- Cereal com Leite	- Pão dog com margarina - Chá	- Pão francês com frango desfiado - Laranja
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com legumes - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Salada de Abobrinha	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Virado de Couve - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com iogurte	- Torta de Frango com Requeijão - Suco de Uva (100% fruta)	- Quibe Assado - Laranja	- Bolacha Maisena - Vitamina de Banana (Leite, aveia em flocos e Banana)	- Canjica - Banana



CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Salgada - Leite com Cacau 50%	- Bolacha rosquinha - Café com leite	- Bolacha maisena - Chá	- Bolacha Salgada - Chá	- Bolacha Rosquinha - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão francês c/ margarina - Café com Leite	- Pão doce - Leite com Cacau 50%	- Pão dog c/ margarina - Leite com Cacau 50%	- Pão francês com carne moída ao molho de tomate - Chá	- Pão dog c/ margarina - Café com Leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em iscas com batata - Laranja	- Arroz Cozido Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Couve Refogada - Laranja	- Arroz Cozido Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) Cozido com carne moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	- Arroz com Frango e milho - Feijão cozido - Salada de Alface
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão doce - Chá	- Bolo de Laranja - Chá	- Canjica - Banana	- Cereal com leite - Banana	- Mingau de Chocolate com Aveia - Banana



CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha salgada - Leite com Cacau (50%)	- Bolacha rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Café com Leite	- Bolacha maisena - Chá	
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão francês com manteiga - Chá	- Pão Doce - Achocolatado 50%	- Pão dog com margarina - Chá	- Pão francês com pernil desfiado - Banana	
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate - Abobrinha refogada	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Laranja	- Arroz Cozido - Virado de Feijão - Almôndegas ao molho de tomate - Salada de Couve	<u>RECESSO</u>
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com iogurte	- Torta de carne moída - Suco de Laranja	- Arroz Doce - Leite com Cacau 50%	- Pão Doce - Café com Leite	





Alunos com Restrições Alimentares:	Substituições:	Quantidade de Alunos:
Intolerância a Lactose	Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha , nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês . Substituir requeijão por margarina 100% vegetal . Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal . Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito. Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose .	2
APLV, Soja, Banana, Corantes Vermelhos, amendoim, amêndoas, noz e castanhas.	Substituir leite de vaca por bebida vegetal de arroz , nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês . Substituir bolacha por biscoito de arroz . Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar bebida vegetal de arroz . Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem leite ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito. Não adicionar tomate e extrato de tomate nas preparações. Substituir a banana, morango e melancia por qualquer outra fruta disponível sem a cor vermelha. Oferecer maçã sem casca . Não oferecer alimentos que contenham corantes artificiais (vermelho e amarelo). Oferecer café com bebida vegetal de arroz, ou suco de fruta (laranja, abacaxi, maracujá, manga)	1
Pré-Diabetes	Diminuir quantidades totais de açúcar nas preparações.	1

Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.

Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.



CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



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).

Média Diária	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	1026	172	37	27
Média Semana 2	1089	168	38	31
Média Semana 3	1160	176	42	33
Média Semana 4	1098	169	39	31
	1103	171	39	31





Resolução do FNDE N°02 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.

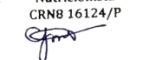
Observação: Sujeito a alterações pela disponibilidade do alimento, intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos (grau de maturação em hortifrutis e/ou prazo de validade). As trocas e substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo, não alterando significativamente 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, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @MERENDAESCOLARSENGES

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043


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

 Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN8 16124/P


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



CARDÁPIO FEVEREIRO
ESCOLA ARISTIDES 2025



MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Merenda
Escolar**
Sengés - Pr

Acompanhe nosso trabalho
pelo Instagram e acesse o
cardápio escolar.



@merendaescolarsengés

