

**CARDÁPIO MARÇO
ESCOLA ARISTIDES 2025**



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

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---|
| | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h | | | | - Bolacha maisena - Café com Leite | - Bolacha salgada - Chá |
| LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h | | | | - Pão Francês com Carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva | - Pão Doce - Chá Mate |
| ALMOÇO – 12:00 às 13:00h | | | | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado |
| LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h | | | | - Mingau de Chocolate (50%) | - Cereal com Leite |



**CARDÁPIO MARÇO
ESCOLA ARISTIDES 2025**



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

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---|--|--|---|--|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h | - Bolacha salgada - Leite com Cacau 50% | - Bolacha rosquinha - Café com Leite | - Bolacha rosquinha - Leite com Cacau 50% | - Bolacha Salgada - Leite com Cacau 50% | - Bolacha Maisena - Café com Leite |
| LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h | - Pão francês c/ manteiga - Chá | - Cereal com Leite | - Pão Dog com requeijão - Chá | - Pão dog com margarina - Café com Leite | - Pão Doce - Leite com Cacau 50% |
| ALMOÇO – 12:00 às 13:00h | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Maçã | - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Mandioca - Abobrinha refogada | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã |
| LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h | - Cereal com logurte | - Bolo banana com aveia - Café com leite | - Quibe Assado - Laranja | - Bolacha Maisena - Vitamina de Banana (Leite, aveia em flocos e Banana) | - Canjica - Banana |



**CARDÁPIO MARÇO
ESCOLA ARISTIDES 2025**



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

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|--|--|--|--|---|
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 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 | - Cereal com logurte | - Pão francês com carne moída ao molho de tomate - Suco de Laranja |
| ALMOÇO – 12:00 às 13:00h | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada | - 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 | - Torta de Tradicional de Frango - Suco de Uva (100% fruta) | - Arroz Doce Cremoso - Banana | - Mingau de Chocolate (50%) - Banana | - Cereal com Leite - Banana |



**CARDÁPIO MARÇO
ESCOLA ARISTIDES 2025**



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

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--|---|---|--|--|--|
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h | - Bolacha salgada - Leite com Cacau 50% | - Bolacha rosquinha - Café com Leite | - Bolacha rosquinha - Chá 50% | - Bolacha Salgada - Leite com Cacau 50% | - Bolacha Maisena - Café com Leite |
| LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h | - Pão Dog com Manteiga | - Cereal com logurte | - Pão Frances com Pernil Desfiado - Suco de Uva 100% | - Pão Dog com Margarina - Café com Leite | - Cereal com logurte |
| ALMOÇO – 12:00 às 13:00h | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado -Salada de Couve - Maçã | - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana | - Arroz Cozido - Virado de Feijão - Carne em Iscas com Batatas - Salada de Couve - Banana | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja |
| LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h | - Mingau de Chocolate 50% | - Bolo de Chocolate simples. - Café com Leite | -Pão Doce - Achocolatado 50% | - Smoothie de Banana (Leite, Banana e Aveia) | - Mingau de Aveia - Banana |



**CARDÁPIO MARÇO
ESCOLA ARISTIDES 2025**



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

| REFEIÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------------------------------|---|-------|--------|--------|-------|
| | 31 | | | | |
| CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h | - Bolacha maisena - Chá | | | | |
| LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h | - Pão doce - Leite com cacau 50% | | | | |
| ALMOÇO – 12:00 às 13:00h | - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve | | | | |
| LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h | - Mingau de Aveia | | | | |





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 |
| | 19 - 30 anos | 1668 | 229 a 271 | 42 a 63 | 28 a 56 |
| EJA | 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 | 1165 | 195 | 37 | 28 |
| Média Semana 2 | 1050 | 174 | 38 | 28 |
| Média Semana 3 | 1093 | 167 | 38 | 31 |
| Média Semana 4 | 1249 | 208 | 44 | 31 |
| Média Semana 5 | 1196 | 196 | 37 | 30 |





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.

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 / @JULIOMELONUTRI**

