

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/07	02/07	03/07	04/07	05/07
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha de Maisena - Chá	- Bolacha Salgada - Café com Leite	
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão dog com margarina - Achocolatado 50%	- Cereal com iogurte - Banana	- Pão Frances com Margarina - Achocolatado 50%	- Pão Frances com requeijão - Chá	
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Carne Suína - Couve Refogada	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com batatas - Maçã	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas com molho de tomate - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho com Legumes - Laranja	<u>FESTA JUNINA DA ESCOLA</u>
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Doce - Chá	- Pão Frances com Carne Moída - Suco de Uva (100% Fruta)	- Bolo de Fubá - Suco de Maracujá	-Mingau de Aveia - Banana	

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	08/07	09/07	10/07	11/07	12/07
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	<u>INÍCIO FÉRIAS ESCOLARES</u>	<u>FÉRIAS ESCOLARES</u>	<u>FÉRIAS ESCOLARES</u>	<u>FÉRIAS ESCOLARES</u>	<u>FÉRIAS ESCOLARES</u>
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	<u>FÉRIAS ESCOLARES</u>				
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha Rosquina - Café com Leite	- Bolacha Maisena - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Chá	- Bolacha Maisena - Achocolatado
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Dog com Margarina - Café com Leite	- Cereal com Leite	- Pão Frances com Manteiga - chá	- Pão Dog com Margarina	- Pão Frances com margarina
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho - Chuchu cozido	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Salada de Repolho	- Arroz com Frango e Milho - Feijão Cozido - Salada de Abobrinha - Banana	- Arroz Cozido - Virado de Feijão - Pernil Suíno - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Doce - Chá	-Pão Francês com carne moída	- Mingau de Chocolate 50% - Banana	- Bolo de Banana - Café com Leite	- Vitamina de Banana (Leite, aveia em flocos e Banana

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
	29/07	30/07	31/07
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha Maisena - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Frances com margarina - Achocolatado 50%	- Cereal com iogurte - Banana	- Pão Dog com requeijão - Achocolatado 50%
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido -Feijão Cozido - Macarrão com Carne Moída - Salada de Chuchu	- Arroz com Milho - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Carne suína - Abobrinha Cozida
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Dog com Manteiga - chá	- Pão Frances com margarina - Café com Leite	- Mingau de Aveia - Banana



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).

Mês do Cardápio	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	1052	157	39	32
Média Semana 2				
Média Semana 3				
Média Semana 4	1049	155	37	34
Média Semana 5	1152	172	43	34
Média Mensal	1084	161	49	33



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, laranja, maracujá, brócolis, repolho, alface e outros produtos sazonais.

**CARDÁPIO JULHO ESCOLA ARISTIDES
2024**



Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo

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

MUNICÍPIO DE SENGÉS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

 **Gisele Martins dos Santos**
Nutricionista
CRN 8 16124/P
G. Santos

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