

**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>02/09</u>	<u>03/09</u>	<u>04/09</u>	<u>05/09</u>	<u>06/09</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 07h45min	- Bolacha Salgada - Chá	- Bolacha Maisena - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Maisena - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09h30min às 10h15min	- Pão Dog com manteiga - Café com Leite	- Pão Dog com Margarina - Chá	-Pão Frances com Margarina - Café com Leite	- Pão Frances com Carne moída - Suco de Laranja	- Pão Dog com margarina - Café com Leite
ALMOÇO – 12h00min às 13h00min	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne Moída ao molho de tomate - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas com Batatas - Maçã	- Arroz Cozido - Virado de Feijão - Pernil Suíno Cozido - Couve Refogada	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Laranja ou Mexerica (Ponkan)	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com frango - Repolho Refogado - Banana
LANCHE DA TARDE – 14h30min às 15h00min	- Cereal com iogurte	-Bolo de Fubá - Chá	- Pão Dog com Manteiga - Achocolatado 50%	- Pão Doce - Café com Leite	- Mingau de Chocolate com Cacau 50% - Banana



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>09/09</u>	<u>10/09</u>	<u>11/09</u>	<u>12/09</u>	<u>13/09</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 07h45minh	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Maisena - Chá	- Bolacha Rosquinha - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Salgada - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09h30min às 10h15min	- Pão Frances com margarina - Achocolatado 50% cacau	- Pão Dog com manteiga - Café com Leite	- Pão Doce - Café com Leite	- Pão Dog com Margarina - Chá	- Pão Frances com Carne moída -Laranja ou Mexerica (Ponkan)
ALMOÇO – 12h00min às 13h00min	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido - Chuchu Refogado	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Mandioca - Salada de Couve	- Arroz com frango - Feijão Cozido - Brócolis Cozido	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Salada de Repolho
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Doce - Chá	- Cereal com Leite	- Torta de Frango com Requeijão - Suco de Laranja	-Mingau de Aveia - Banana	- Pão Dog com Margarina - Achocolatado 50% Cacau



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>16/09</u>	<u>17/09</u>	<u>18/09</u>	<u>19/09</u>	<u>20/09</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 07h45minh	- Bolacha Maisena - Chá	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Maisena - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Frances com Margarina - Achocolatado 50%	- Pão Dog com manteiga - Chá	- Pão Frances com Manteiga - Chá	- Pão Frances com Frango Desfiado - Suco de Uva	- Pão Dog com requeijão - Achocolatado 50% cacau
ALMOÇO – 12h00min às 13h00minh	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Pernil Suíno - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Abobrinha - Maçã	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho - Salada de Repolho - Banana	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido - Salada de Brócolis	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Laranja ou Mexerica (Ponkan)
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Doce - Café com Leite	-Bolo de Laranja -Café com Leite	- Cereal com iogurte	- Pão Doce - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha de Maisena - Vitamina de Banana



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>23/09</u>	<u>24/09</u>	<u>25/09</u>	<u>26/09</u>	<u>27/09</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 07h45minh	- Bolacha Salgada - Café com Leite	- Bolacha Rosquinha - Chá	- Bolacha maisena - Achocolatado 50%	- Bolacha Salgada - Chá	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Frances com Margarina - Achocolatado 50% Cacau	- Pão Dog com Manteiga - Achocolatado 50 %	- Pão Frances com Margarina - Café com Leite	-Pão Frances com carne moída - Suco de Laranja	- Pão Frances com Margarina - Chá
ALMOÇO – 12h00min às 13h00minh	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho de tomate - Repolho Refogado	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas Cozida	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Frango - Salada de Brócolis com Limão - Banana
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com Leite	- Pão Doce - Café com Leite	- Torta de Frango com requeijão - Laranja	- Pão Dog com Requeijão - Achocolatado 50% Cacau	- Mingau de Aveia - Banana



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/09				
CAFÉ DA MANHÃ – 07h45minh	- Bolacha Rosquinha - Chá				
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	-Pão Dog com Margarina - Achocolatado 50% cacau				
ALMOÇO – 12h00min às 13h00minh	-Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate				
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com logurte				



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



**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
	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).

Mês do Cardápio	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	1196	194	39	31
Média Semana 2	1206	195	44	30
Média Semana 3	1257	208	44	30
Média Semana 4	1222	200	44	30
Média Semana 5	1165	195	37	28



**CARDÁPIO SETEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN8 16124/P

**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**

