



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					01/11
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					- Bolacha Salgada - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					- Cereal com iogurte
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h					- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					- Arroz Doce





REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/11	05/11	06/11	07/11	08/11
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Maisena - Chá	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Rosquinha - Chá	- Bolacha Maisena - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Doce - Chá	- Pão Frances com Margarina - Achocolatado 50% cacau	- Pão Dog com Manteiga - Chá	- Cereal com iogurte	- Pão Doce - Café com leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Almôndegas ao molho - Abobrinha Refogada	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	- Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) com Frango desfiado - Banana
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com Leite	- Bolo de Banana com Aveia - Café com Leite	- Mingau de Aveia com Chocolate	-Arroz Doce	- Mingau de Aveia



**CARDÁPIO NOVEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha Maisena - Chá	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Chá	
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Dog com Margarina - Chá	- Cereal com Leite	- Pão Frances com Manteiga - Achocolatado 50%	- Pão Doce - Café com Leite	
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno refogado - Brócolis Cozido	<u>Proclamação da Republica</u>
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Mingau de Chocolate	- Torta de Frango com Requeijão - Café com Leite	- Cereal com logurte	-Canjica Cremosa - Banana	





REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>18/11</u>	<u>19/11</u>	<u>20/11</u>	<u>21/11</u>	<u>22/11</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Maisena - Café com Leite	- Bolacha Rosquinha - Chá		- Bolacha Maisena - Achocolatado 50%	- Bolacha Rosquinha - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Doce - Chá	- Pão Frances com Margarina - Café com Leite		- Pão Dog com Margarina - Café com Leite	- Cereal com leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Pernil suíno - Salada de Brócolis	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Iscas	<u>Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra</u>	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com iogurte	-Mingau de Aveia		-Arroz Doce	- Mingau de Aveia com Chocolate - Banana





REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	<u>25/11</u>	<u>26/11</u>	<u>27/11</u>	<u>28/11</u>	<u>29/11</u>
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50%	- Bolacha Maisena - Chá	- Bolacha Rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Dog com Margarina - Chá	- Pão Doce - Chá	- Pão Dog com Margarina - Café com Leite	- Cereal com Leite	- Pão Doce - Achocolatado 50%
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis - Maçã	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Salada de Repolho	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Frango - Banana
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Cereal com iogurte	- Quibe Assado - Café com Leite	- Mingau de Chocolate - Banana	-Canjica Cremosa	- 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	1111	189	40	27
Média Semana 2	1158	200	32	26
Média Semana 3	1100	174	39	28
Média Semana 4	1183	208	35	26
Média Semana 5	1131	198	34	25





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 / @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 D
OS SANTOS
CRN 8 16124/P

