

**CARDÁPIO DEZEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Salgada - Achocolatado 50% cacau	- Bolacha Maisena - Café com Leite	- Bolacha Rosquinha - Chá	- Bolacha Salgada - Café com Leite	- Bolacha Maisena - Chá
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Dog com Margarina - Achocolatado 50% cacau	- Pão Doce - Chá	- Pão Dog com Manteiga - Achocolatado 50% cacau	- Pão Frances com Margarina - Chá	- Cereal com Leite
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Quirerinha com Pernil Suíno - Ameixa	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Pêssego	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Mingau de Aveia	- Cereal com Leite	- Mingau de Chocolate - Banana	-Cereal com Iogurte - Banana	- Bolachinha Salgada - Café com Leite

**CARDÁPIO DEZEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h	- Bolacha Rosquinha - Café com Leite	- Bolacha Salgada - Chá	- Bolacha Maisena - Achocolatado 50% cacau	- Bolachinha Rosquinha - Chá	- Bolachinha Maisena - Café com Leite
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Pão Dog com Margarina - Chá	- Cereal com Leite	- Cereal com iogurte	- Vitamina de Banana	- Biscoitinho Rosquinha - Chá
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Ameixa	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Pêssego	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface - Laranja
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h	- Pão Dog com Manteiga - Achocolatado 50% cacau	- Canjica Cremosa - Banana	- Mingau de Aveia com Chocolate	- Arroz doce	- Mingau de Aveia com Chocolate

**CARDÁPIO DEZEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h	- Férias Escolares				
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h					
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

**CARDÁPIO DEZEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h			<u>NATAL</u>		
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					

**CARDÁPIO DEZEMBRO
ESCOLA ARISTIDES 2024**



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	30/12	31/12			
CAFÉ DA MANHÃ – 7:45h					
LANCHE DA MANHÃ – 09:30 às 10:15h					
ALMOÇO – 12:00 às 13:00h					
LANCHE DA TARDE – 14:30 às 15:00h					



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	1175	200	37	27
Média Semana 2	960	160	28	24
Média Semana 3				
Média Semana 4				



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**

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