

CARDÁPIO ESCOLAR

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGES
MELHOR A CADA DIA



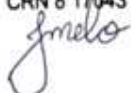
ESCOLA INTEGRAL

JULHO 2026



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES CARDÁPIO JULHO/2026				
REFEIÇÃO	HORA	4ª-FEIRA 01.07.2026	5ª-FEIRA 02.07.2026	6ª-FEIRA - 03.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	07:45	Bolacha Salgada Chá matte	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha sem leite e ovos	-	-
LANCHE DA MANHÃ	9:30	Bolo de Aveia com Banana	Pão Francês com carne moída ao molho de tomate Suco 100% Uva	Pão dog com margarina Chá matte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolo sem leite e ovos/sem banana	-	Pão francês com margarina vegetal
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz com frango Feijão Cozido Salada de Alface Maçã	Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Abobrinha Refogada	Arroz Cozido Feijão Cozido Quirerinha com Peito de Frango Salada de Repolho com cenoura
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 A 14:45	Torrada com Requeijão Suco de fruta	Flocos de milho iogurte	Pão chineque Suco de fruta
REFEIÇÃO ESPECIAL		Margarina vegetal	logurte sem lactose/ Vitamina de banana	Pão francês com geléia


 Mirele Ferreira Germiniani
 Nutricionista
 CRN8 19871

Júlio Melo
 Nutricionista
 CRN 8 17043


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES
CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA 06.07.2026	3ª-FEIRA 07.07.2026	4ª-FEIRA 08.07.2026	5ª-FEIRA 09.07.2026	6ª-FEIRA 10.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	07:45	Bolacha rosquinha Chá matte	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Torradinha Café com leite
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha sem ovos e leite	-	-	-	Chá matte ou leite vegetal
LANCHE DA MANHÃ	9:30	Torrada com requeijão Leite com cacau	Torta de frango Suco de fruta	Bolacha crean cracker Vitamina de banana com aveia	Pão com patê de atum Suco de fruta	Flocos de milho iogurte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Margarina vegetal/chá matte ou leite vegetal	Torta sem leite e ovos	Bolacha sem leite e ovos/vitamina com leite vegetal/sem banana	Patê sem derivados de leite	iogurte sem lactose/Vitamina de banana
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozido Carne moída ao molho salada de couve Laranja	Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta	Feijão cozido Arroz com frango Salada de alface Banana	Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca (ou batata) Alface Fruta	Sopa de macarrão com carne em iscas e legumes Alface
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	Maçã	-	Macarrão sem leite e ovos
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h	Pão francês com margarina Suco de fruta	Pão dog com requeijão Chá matte	Pão francês com carne moída ao molho Suco de fruta	Pão chineque Leite com cacau	Pão francês com frango moído Suco de fruta
REFEIÇÃO ESPECIAL		Margarina vegetal	Pão francês com margarina vegetal	-	Pão francês com margarina vegetal/chá mate ou leite vegetal	-


Mirele Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871


Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES
CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA 23.07.2026	3ª-FEIRA 24.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	07:45	Bolacha Salgada chá matte	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		Biscoito sem glúten, ovo e leite	-
LANCHE DA MANHÃ	9:30	Pão Francês com margarina Café com leite	Bolo de milho Chá matte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Leite vegetal	Bolo sem leite e ovos
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 A 14:45	Torrada com requeijão Suco de fruta	Pão Dog com margarina Chá matte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Requeijão zero lactose/margarina vegetal	Pão francês com margarina vegetal

Mirle Ferreira Germiniani
Nutricionista
CRN8 19871

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES
CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA 27.07.2026	3ª-FEIRA 28.07.2026	4ª-FEIRA 29.07.2026	5ª-FEIRA 30.07.2026	6ª-FEIRA 31.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	07:45	Bolacha rosquinha Chá matte	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Torradinha Café com leite
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha sem ovos e leite	-	-	-	Chá matte ou leite vegetal
LANCHE DA MANHÃ	9:30	Torrada com requeijão Leite com cacau	Torta de frango Suco de fruta	Bolacha cream cracker Vitamina de banana com aveia	Pão Francês com patê de atum Suco de fruta	Flocos de milho iogurte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Margarina vegetal/chá matte ou leite vegetal	Torta sem leite e ovos	Bolacha sem leite e ovos/vitamina com leite vegetal/sem banana	Patê sem derivados de leite	iogurte sem lactose/Vitamina
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozido Carne moída ao molho salada de couve Laranja	Arroz e feijão cozido Quirera com carne de porco Salada de legumes e folhas Fruta	Feijão cozido Arroz com frango Salada de alface Banana	Arroz e feijão Carne em iscas com mandioca (ou batata) Alface Fruta	Sopa de macarrão com carne em iscas e legumes Alface
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-	-	Macarrão sem ovos
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h	Pão francês com margarina Suco de fruta	Pão dog com requeijão Chá matte	Pão francês com carne moída ao molho Suco de fruta	Pão chineque Leite com cacau	Pão francês com frango moído Suco de fruta
REFEIÇÃO ESPECIAL		Margarina vegetal	Pão francês com margarina vegetal	Carne sem molho	Pão francês com geléia	-


Mirele Ferreira Germiniani
 Nutricionista
 CRN8 19871


Júlio Melo
 Nutricionista
 CRN 8 17043

CARDÁPIO ESCOLAR

PREFEITURA MUNICIPAL DE
SENGES
MELHOR A CADA DIA



ESCOLA INTEGRAL

JULHO 2026




férias



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL MÉDICI
CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	-	4ª-FEIRA - 01.07.2026	5ª-FEIRA - 02.07.2026	6ª-FEIRA 03.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	8:05 à 8:50		Pão francês com margarina	Torta de carne moída	Pão francês com carne moída
			Café com leite	Café com leite	Café com leite
REFEIÇÃO ESPECIAL			Pão sem glúten / Leite sem lactose com café	Torta sem glúten, sem lactose/ Café com leite zero lactose	Pão sem glúten/Café com leite zero lactose
LANCHE DA MANHÃ	10:00		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL			-	-	-
	11:00 à 13:00		Arroz e Feijão	Arroz e feijão	Feijão cozido
			Purê de batata Pernil suíno	Carne em iscas	Arroz com frango
			Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas
ALMOÇO			-	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL			-	-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h		Bolacha cream cracker	Pão dog com margarina	Vitamina de maracujá
			Suco de laranja	Chá	Bolacha maisena
REFEIÇÃO ESPECIAL			Bolacha sem glúten	Pão sem glúten	Leite zero lactose/Bolacha sem glúten

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL MÉDICI

CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA 06.07.2026	3ª-FEIRA 07.07.2026	4ª-FEIRA 08.07.2026	5ª-FEIRA 09.07.2026	6ª-FEIRA 10.07.2026
CAFÉ DA MANHÃ	8:05 à 8:50	Biscoito/Torrada	Virado de feijão	Pão francês com patê de frango	Bolo	Pão francês com manteiga
		Café com leite	Café com leite	Café com leite	Chá matte	Leite com cacau 50%
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha sem glúten/ Café com leite zero lactose	Café com leite zero lactose	Pão sem glúten/Leite sem lactose com café	Bolo sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten
LANCHE DA MANHÃ	10:00	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-	-	-
ALMOÇO	11:00 à 13:00	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Feijão	Arroz e feijão
		Polenta com molho de carne moída	Pernil suíno acebolado	Carne em iscas Batata com legumes	Arroz com frango	Carne moída refogada
		Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas
		-	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-	-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h	Bolacha cream cracker/Pipoca	Pão dog com manteiga	Banana/Leite	Pão dog com requeijão	Flocos de milho logurte
		Leite com cacau 50%	Chá	Bolacha cream cracker	Café com leite	
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha sem glúten/Leite zero lactose com achocolatado 3 corações	Pão sem glúten	Bolacha sem glúten/Leite zero lactose	Pão sem glúten/Café com leite zero lactose	logurte zero lactose

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL MÉDICI							
CARDÁPIO JULHO/2026							
REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA - 20.07.26	3ª-FEIRA - 21.07.26	4ª-FEIRA - 22.07.26	5ª-FEIRA - 23.07.26	6ª-FEIRA 24.07.26	
CAFÉ DA MANHÃ	8:05 à 8:50	FÉRIAS			Bolo	Pão francês com carne moída	
REFEIÇÃO ESPECIAL					Café com leite	Suco de fruta 100%	
LANCHE DA MANHÃ					10:00	Bolo sem glúten e sem lactose	Pão sem glúten com geléia/Patê com requeijão zero lactose/Café com leite zero lactose
REFEIÇÃO ESPECIAL						Bolacha rosquinha	Fruta da época
ALMOÇO	11:00 à 13:00					Chá matte	-
						Arroz e feijão	Feijão
						Carne em iscas	Arroz com frango
						Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas
						Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL						-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h					Pão dog com margarina	Mingau de chocolate com maizena
						Leite com cacau 50%	
REFEIÇÃO ESPECIAL						Pão sem glúten/Leite zero lactose	Leite vegetal/ zero lactose

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÉS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL MÉDICI

CARDÁPIO JULHO/2026

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA 27.07.2026	3ª-FEIRA 28.07.2026	4ª-FEIRA - 29.07.26	5ª-FEIRA - 30.07.26	6ª-FEIRA 31.07.26
CAFÉ DA MANHÃ	8:05 à 8:50	Torrada/Bolacha	Virado de ovo	Pão francês com margarina	Torta de frango	Pão francês com carne moída
		Café com leite	Café com leite	Café com leite	Café com leite	Chá matte
REFEIÇÃO ESPECIAL		Bolacha zero glúten/Café com leite zero lactose	Café com leite zero lactose	Pão sem glúten /Leite sem lactose com café	Torta sem glúten e sem lactose/Café com leite zero lactose	Pão sem glúten
LANCHE DA MANHÃ	10:00	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-	-	-
ALMOÇO	11:00 à 13:00	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão cozidos
		Macarrão com molho de tomate Carne moída	Pernil suíno acebolado	Carne em iscas Batata com legumes	Frango em cubos com cebola	Quirerinha com frango
		Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas	Salada de legumes/folhas
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
REFEIÇÃO ESPECIAL		-	-	-	-	-
LANCHE DA TARDE	14:15 à 14:45h	Bolacha maisena/Pipoca	Pão doce	Vitamina de maracujá	Pão dog com margarina	Canjica cremosa
		logurte	Chá	Bolacha cream cracker	Leite com cacau 50%	
REFEIÇÃO ESPECIAL		logurte zero lactose	Pão sem glúten com geléia	Bolacha sem glúten/Leite zero lactose	Pão sem glúten/Leite zero lactose	Canjica com leite de coco ou leite zero lactose

CÁLCULO NUTRICIONAL MÊS JULHO				
MACRONUTRIENTES	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Energia (kcal)
Média diária	193 g	49 g	36 g	1276 kcal
Referência PNAE 2026 (Período Integral – Educação Infantil e Ensino Fundamental I)	130 a 187 g	24 a 43 g	26 a 45 g	945 a 1150 kcal

Resolução do FNDE PNAE 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.

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 morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.

Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer

Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776

Milena Camargo de Miranda
Nutricionista QT CRN 8 14776

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

Júlio Aparecido Leite Da Rosa Melo
Nutricionista Responsável Técnico (RT): CRN 8 17043

Qualquer dúvida é importante entrar em contato com o nutricionista.

Milena Camargo de Miranda
Nutricionista
CRN8-14776

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043