MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE
ESCOLA MUNICIPAL LHUBINA B. ROSA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado Salada de Couve	14 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Salada de Alface Banana	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Maçã	16 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado Salada de Alface	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Banana	22 Quirerinha com carne em Iscas Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Salada de Repolho Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré–Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	**415**	**65**	**14**	**12**
Média Semana 3	**409**	**61**	**14**	**12**
Média Semana 4	**463**	**72**	**15**	**13**
Média Semana 5	**401**	**60**	**14**	**14**

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes

Patinho moído
Peito de Frango
Carne em Iscas
Almôndegas
Pernil Suíno

Frutas

Laranja
Maçã
Mexerica
Banana
Caqui
Pêssego
Ameixa
Melancia

Carboidratos

Arroz
Quirerinha
Fubá
Macarrão
Purê de Batata

Legumes Verduras

Abobrinha
Chuchu
Alface
Repolho
Couve- Manteiga
Couve-flor
Brócolis
Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE
ESCOLA MUNICIPAL PEDRO SÉRGIO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana (+SEM GLÚTEN)
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes (+SEM GLÚTEN)	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado Salada de Couve	14 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Salada de Alface Banana	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Maçã	16 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja (+SEM GLÚTEN)
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado Salada de Alface	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Mexerica	22 Quirerinha com carne em Iscas Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana (+SEM GLÚTEN)
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (+SEM GLÚTEN)	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Salada de Repolho Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana (+SEM GLÚTEN)

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

SENGÉS - PR
MERENDA ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré–Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	**415**	**65**	**14**	**12**
Média Semana 3	**409**	**61**	**14**	**12**
Média Semana 4	**463**	**72**	**15**	**13**
Média Semana 5	**401**	**60**	**14**	**14**

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes

Patinho moído
Peito de Frango
Carne em Iscas
Almôndegas
Pernil Suíno

Frutas

Laranja
Maçã
Mexerica
Banana
Caqui
Pêssego
Ameixa
Melancia

Carboidratos

Arroz
Quirerinha
Fubá
Macarrão
Purê de Batata

Legumes Verduras

Abobrinha
Chuchu
Alface
Repolho
Couve- Manteiga
Couve-flor
Brócolis
Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE
ESCOLA MUNICIPAL DURVAL JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado Salada de Couve	14 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Salada de Alface Banana	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Maçã	16 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado Salada de Alface	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Banana	22 Quirerinha com carne em Iscas Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Salada de Repolho Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré–Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	**415**	**65**	**14**	**12**
Média Semana 3	**409**	**61**	**14**	**12**
Média Semana 4	**463**	**72**	**15**	**13**
Média Semana 5	**401**	**60**	**14**	**14**

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes

Patinho moído
Peito de Frango
Carne em Iscas
Almôndegas
Pernil Suíno

Frutas

Laranja
Maçã
Mexerica
Banana
Caqui
Pêssego
Ameixa
Melancia

Carboidratos

Arroz
Quirerinha
Fubá
Macarrão
Purê de Batata

Legumes Verduras

Abobrinha
Chuchu
Alface
Repolho
Couve- Manteiga
Couve-flor
Brócolis
Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE
ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana (+SEM GLÚTEN)
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes (+SEM GLÚTEN)	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado Salada de Couve	14 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Salada de Alface Banana	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Maçã	16 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja (+SEM GLÚTEN)
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado Salada de Alface	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Banana	22 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com Mandioca Laranja	23 Quirerinha com carne em Iscas Laranja
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (+SEM GLÚTEN)	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Salada de Repolho Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana (+SEM GLÚTEN)

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré–Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	**415**	**65**	**14**	**12**
Média Semana 3	**409**	**61**	**14**	**12**
Média Semana 4	**463**	**72**	**15**	**13**
Média Semana 5	**401**	**60**	**14**	**14**

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes

Patinho moído
Peito de Frango
Carne em Iscas
Almôndegas
Pernil Suíno

Frutas

Laranja
Maçã
Mexerica
Banana
Caqui
Pêssego
Ameixa
Melancia

Carboidratos

Arroz
Quirerinha
Fubá
Macarrão
Purê de Batata

Legumes Verduras

Abobrinha
Chuchu
Alface
Repolho
Couve- Manteiga
Couve-flor
Brócolis
Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL MÉDICI – OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana (+SEM GLÚTEN)
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes (+SEM GLÚTEN)	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado	14 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja (+SEM GLÚTEN	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Salada de Couve Maçã	16 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Banana
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Mexerica	22 Quirerinha com carne em Iscas Salada de Alface Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana (+SEM GLÚTEN)
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (+SEM GLÚTEN)	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Repolho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana (+SEM GLÚTEN)

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

SENGÉS - PR
MERENDA ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	415	65	14	12
Média Semana 3	409	61	14	12
Média Semana 4	463	72	15	13
Média Semana 5	401	60	14	14

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL M. DEODORO - PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado	14 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Salada de Couve Maçã	16 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Banana
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Mexerica	22 Quirerinha com carne em Iscas Salada de Alface Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Repolho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

SENGÉS - PR
MERENDA ESCOLAR

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	415	65	14	12
Média Semana 3	409	61	14	12
Média Semana 4	463	72	15	13
Média Semana 5	401	60	14	14

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes
- Patinho moído
- Peito de Frango
- Carne em Iscas
- Almôndegas
- Pernil Suíno

Frutas
- Laranja
- Maçã
- Mexerica
- Banana
- Caqui
- Pêssego
- Ameixa
- Melancia

Carboidratos
- Arroz
- Quirerinha
- Fubá
- Macarrão
- Purê de Batata

Legumes Verduras
- Abobrinha
- Chuchu
- Alface
- Repolho
- Couve- Manteiga
- Couve-flor
- Brócolis
- Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MAIO 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL W. BRAZ - ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			01	02
05 Arroz Cozido Quirerinha com carne em Iscas Salada de Beterraba	06 Arroz com frango e milho Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface	07 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com batatas Salada de Couve Laranja	08 Arroz Cozido Virado de Feijão Carne em Iscas Refogada Maçã	09 Bolachinha Maizena Cereal com Leite Banana
12 Sopa de Macarrão (Ave Maria) com carne moída ao molho de tomate e legumes	13 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno refogado	14 Pão Frances com Frango desfiado Suco de Uva Laranja	15 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com batatas Salada de Couve Maçã	16 Arroz Cozido Purê de Batatas Carne moída ao molho de tomate Banana
19 Arroz Cozido Polenta Cremosa com carne moída ao molho de tomate	20 Arroz com frango Feijão Cozido Chuchu Refogado	21 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Refogado Salada de Couve Mexerica	22 Quirerinha com carne em Iscas Salada de Alface Laranja	23 Bolo de Fubá Achocolatado 50% cacau Banana
26 Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	27 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Maçã	28 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno com mandioca Salada de Brócolis Laranja	29 Arroz Cozido com milho Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Repolho Banana	30 Bolachinha Rosquinha Cereal com Iogurte Banana

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré–Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (30% 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	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

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).

MÉDIADIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN(g)	LIP(g)
Média Semana 1	-	-	-	-
Média Semana 2	**415**	**65**	**14**	**12**
Média Semana 3	**409**	**61**	**14**	**12**
Média Semana 4	**463**	**72**	**15**	**13**
Média Semana 5	**401**	**60**	**14**	**14**

REFERÊNCIA: TABELAS TACO, TUCUNDUVA, TBCA OU DIRETAMENTE COM TABELA NUTRICIONAL DO ALIMENTO.

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:

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 dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.**

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENGÉS
MELHOR A CADA DIA

Faltou algum alimento ?

Faça a troca pelo mesmo grupo de alimentos:

Carnes
- Patinho moído
- Peito de Frango
- Carne em Iscas
- Almôndegas
- Pernil Suíno

Frutas
- Laranja
- Maçã
- Mexerica
- Banana
- Caqui
- Pêssego
- Ameixa
- Melancia

Carboidratos
- Arroz
- Quirerinha
- Fubá
- Macarrão
- Purê de Batata

Legumes Verduras
- Abobrinha
- Chuchu
- Alface
- Repolho
- Couve- Manteiga
- Couve-flor
- Brócolis
- Beterraba

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, caso necessite de mudanças complexas, entrar em contato em contato com o nutricionista.

Atenção!

Não realizar mudanças complexas no cardápio sem antes entrar em contato com o nutricionista responsável.
Em caso de falta de alimentos básicos, como arroz, feijão, carnes, ou ingredientes culinários como sal, temperos e açúcar, avisar o mais rapidamente possível.
Em caso de qualquer dúvida, entre em contato com o nutricionista.

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043