



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "PRESIDENTE MÉDICI" BAIRRO: OURO VERDE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com PERNIL Suíno - Maçã	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Bolo de Laranja - Suco de Uva
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Isclas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> <u>NATAL</u>	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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 Lípidio – 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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	410	61	16	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ"

BAIRRO: ALVES



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com Pernil Suíno - Laranja	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Maçã
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> Férias Escolares	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> NATAL	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @ALIMENTACAOESCOLASENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ"

E.M. do Campo "MAL. DEODORO DA FONSECA" BAIRRO: PINHALZINHO



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com Pernil Suíno - Laranja	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Pêssego	<u>04/12</u> - Tapioca com Frango desfiado - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Maçã
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> Férias Escolares	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> NATAL	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

Resolução do FNDE Nº06 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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM / @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com Pernil Suíno - Maçã	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Laranja
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> Férias Escolares	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> NATAL	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

Resolução do FNDE Nº06 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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "PREF. DURVAL JORGE"



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com Pernil Suíno - Maçã	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Laranja
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> <u>Férias Escolares</u>	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> <u>NATAL</u>	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ"

E.M. do Campo "VER. PEDRO SÉRGIO CORRÊA" BAIRRO: REIANÓPOLIS



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com PERNIL Suíno - Maçã	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Laranja
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Isclas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> Férias Escolares	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> NATAL	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

Resolução do FNDE Nº06 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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DEZEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/12</u> - Quirerinha com Pernil Suíno - Maçã	<u>03/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas - Pêssego	<u>04/12</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Ameixa	<u>05/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho de tomate - Banana	<u>06/12</u> - Macarrão (Ave Maria) com carne moída - Laranja
<u>09/12</u> - Polenta cremosa com carne moída - Salada de Repolho - Melancia	<u>10/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Pêssego	<u>11/12</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Brócolis Cozido - Ameixa	<u>12/12</u> - Quirerinha com Frango - Laranja	<u>13/12</u> - Mingau de Chocolate com aveia - Banana
<u>16/12</u> Férias Escolares	<u>17/12</u>	<u>18/12</u>	<u>19/12</u>	<u>20/12</u>
<u>23/12</u>	<u>24/12</u>	<u>25/12</u> NATAL	<u>26/12</u>	<u>27/12</u>
<u>30/12</u>	<u>31/12</u>			

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P

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)	Lípidios (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).

MÉDIA SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	414	60	17	12
Média Semana 2	407	61	14	12
Média Semana 3				
Média Semana 4				
Média Semana 5				

Resolução do FNDE Nº06 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:

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

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @ALIMENTACAOESCOLASENGES



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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P

Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P