



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

E.R.M. “DR. WENCESLAU BRAZ”  
BAIRRO: ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>11/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>12/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas Refogada - Salada de Repolho - Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pernil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>25/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo de Fubá - Leite com Cacau 50%	<u>28/02</u> RECESSO

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P

## Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

Restrições Alimentares:	Substituições:	Quantidade de Alunos:
Ovo, Carne de Porco e Amendoim	<p><b>Não utilizar ovos nas preparações.</b> Substituir pão dog/doce pelo <b>pão francês</b>. Nunca oferecer alimentos que contenham ovos nos ingredientes. <b>Bolo e torta</b> receita especial <b>sem ovos</b>. Utilizar <b>macarrão sem ovos</b>.</p> <p><b>Substituir Carne de Porco</b> por Carne Bovina em Iscas, Peito de Frango ou Patinho moído.</p> <p><b>Não Ofertar</b> Amendoim ou Alimentos que contenham amendoim na composição.</p>	1

**Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.**

**Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.**

## 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)	Lípidos (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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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.

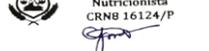
[NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  




## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO FEVEIREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

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>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>11/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>12/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas Refogada - Salada de Repolho - Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pernil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>25/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo de Fubá - Leite com Cacau 50%	<u>28/02</u> RECESSO

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P

## Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

Restrições Alimentares:	Substituições:	Quantidade de Alunos:
Lactose	<p>Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p> <p>Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose.</p>	1
Lactose e Investigação para Glúten.	<p>Seguir orientações para Lactose.</p> <p>Substituir pão dog/doce/francês por pão sem glúten ou biscoito de arroz, biscoito sem glúten. Substituir flocos de milho convencional por flocos de milho sem glúten. Quirera e polenta sem glúten. Substituir biscoito convencional pelo biscoito de arroz ou biscoito sem glúten. Bolo e torta receita especial sem farinha de trigo e glúten.</p>	1

Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.

Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.

## 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)	Lípidos (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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




  
Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  




## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quirerinha com Carne Suína</li><li>- Couve refogada</li><li>- Salada de Alface</li></ul>	<u>04/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne bovina em iscas</li><li>- Viradinho de repolho</li><li>- Maçã</li></ul>	<u>05/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate</li><li>- Chuchu cozido</li><li>- Banana</li></ul>	<u>06/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Frango ao molho</li><li>- Salada de Abobrinha</li><li>- Laranja</li></ul>	<u>07/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cereal com Leite</li><li>- Banana</li></ul>
<u>10/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate</li><li>- Chuchu Refogado.</li></ul>	<u>11/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Almôndegas ao molho</li><li>- Salada de Abobrinha</li></ul>	<u>12/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pão Francês com Frango Desfiado</li><li>- Suco de Laranja</li></ul>	<u>13/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Pernil Suíno Refogado</li><li>- Virado de Couve</li><li>- Banana</li></ul>	<u>14/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne em Iscas Refogada</li><li>- Salada de Repolho</li><li>- Laranja</li></ul>
<u>17/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Polenta</li><li>- Carne moída com molho de tomate</li><li>- Salada de Alface</li></ul>	<u>18/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne bovina em iscas com mandioca</li><li>- Maçã</li></ul>	<u>19/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz com frango e milho</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Salada de Alface</li><li>- Laranja</li></ul>	<u>20/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Virado de feijão</li><li>- Pernil Suíno Refogado</li><li>- Couve refogada</li><li>- Banana</li></ul>	<u>21/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mingau de Chocolate com Aveia</li><li>- Banana</li></ul>
<u>24/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais</li><li>- Abobrinha Refogada</li></ul>	<u>25/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu</li></ul>	<u>26/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arroz Cozido</li><li>- Feijão Cozido</li><li>- Frango ao molho</li><li>- Salada de Alface</li><li>- Banana</li></ul>	<u>27/02</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bolo de Fubá</li><li>- Leite com Cacau 50%</li></ul>	<u>28/02</u> <b>RECESSO</b>

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 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)	Lípidos (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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>11/02</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>12/02</u> - Quibe Assado - Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pêrnil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pêrnil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>25/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo Toalha Felpuda com coco ralado - Leite com cacau 50%	<u>28/02</u> RECESSO

#### Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P

**Restrições  
Alimentares:**

**Substituições:**

**Quantidade  
de Alunos:**

<b>Lactose e Ovos</b>	<p><b>Sem Lactose:</b> Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p> <p>Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose.</p> <p><b>Sem Ovos:</b> Não utilizar ovos nas preparações. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Nunca oferecer alimentos que contenham ovos nos ingredientes. Bolo e torta receita especial sem ovos e com leite zero lactose. Utilizar macarrão sem ovos.</p>	<b>1</b>
<b>Lactose e Corantes Articiais</b>	<p><b>Seguir Orientações sem Lactose.</b></p> <p><b>Não oferecer alimentos que contenham corantes artificiais.</b></p>	<b>1</b>
<b>APLV, Ovos e Alimentos Vermelhos</b>	<p>Substituir leite de vaca pela bebida vegetal de soja, amêndoas, coco, arroz ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem</p>	<b>1</b>

leite/ovo ou utilizar bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite e ovo na composição pelas versões sem leite e ovo ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito. Não utilizar ovos nas preparações. Utilizar macarrão sem ovos.

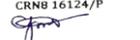
Não ofertar alimentos que contenham a cor vermelha.

**Obs.:** estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.

Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 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)	Lípidos (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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. "PREF. DURVAL JORGE"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>11/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>12/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas Refogada - Salada de Repolho - Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pernil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>25/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo de cacau 50% molhadinho sem leite - Café com Leite	<u>28/02</u> RECESSO

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P

## Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

Restrições Alimentares:	Substituições:	Quantidade de Alunos:
Lactose	<p>Sem Lactose: Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p> <p>Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose.</p>	3
APLV	<p>Sem Leite de Vaca: Substituir leite de vaca pela bebida vegetal de soja, amêndoas, coco, arroz ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite composição pelas versões sem leite ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p>	1
APLV e Ovo	<p>Substituir leite de vaca pela bebida vegetal de soja, amêndoas, coco, arroz ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz</p>	1

doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite/ovo ou utilizar bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite e ovo na composição pelas versões sem leite e ovo ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito. Não utilizar ovos nas preparações. Utilizar macarrão sem ovos.

Lactose e Corantes Artificiais	Seguir Orientações sem Lactose  Não oferecer alimentos que contenham corantes artificiais.	1
Corantes Artificiais	Não oferecer alimentos que contenham corantes artificiais.	1
Síndrome Nefrótica e Síndrome Cistinose Nefrótica	Dieta Hipoproteica e Hipossódica. Ou seja, com pouca quantidade de carnes em geral e sal.	2
Religião	Não consumir carne de porco e derivados, optar por carne bovina e avícola.	1

Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.

Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.

#### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  
*J. Melo*



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  
*G. Santos*

**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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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 / @MERENDAESCOLASENGES**

**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**

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

#### ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>11/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>12/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas Refogada - Salada de Repolho - Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pernil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>25/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo de Fubá - Leite com Cacau 50%	<u>28/02</u> RECESSO

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P

## Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

Restrições Alimentares:	Substituições:	Quantidade de Alunos:
Lactose	<p>Sem lactose: Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p> <p>Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose.</p>	5
Ovos	<p>Sem ovos: Bolo e torta receita especial sem ovos Substituir os alimentos convencionais que possuem ovo na composição pelas versões sem ovos ou veganas Utilizar macarrão sem ovos.</p>	1
Lactose, Ovos e Corantes	<p>Seguir Orientações Sem Lactose e Ovos.</p> <p>Não oferecer alimentos que contenham corantes artificiais.</p>	2
Banana	<p>Ofertar qualquer outra fruta que não seja banana, não servir derivados ou doces que apresentem banana na composição.</p>	1

Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.

Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




 Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 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)	Lípidos (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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO FEVEREIRO 2025 MANHÃ E TARDE

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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/02</u> - Quirerinha com Carne Suína - Couve refogada - Salada de Alface	<u>04/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas - Viradinho de repolho - Maçã	<u>05/02</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu cozido - Banana	<u>06/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Abobrinha - Laranja	<u>07/02</u> - Cereal com Leite - Banana
<u>10/02</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Chuchu Refogado.	<u>11/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Salada de Abobrinha	<u>12/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas Refogada - Salada de Repolho - Laranja	<u>13/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Refogado - Virado de Couve - Banana	<u>14/02</u> - Pão Francês com Frango Desfiado - Suco de Laranja
<u>17/02</u> - Polenta - Carne moída com molho de tomate - Salada de Alface	<u>18/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas com mandioca - Maçã	<u>19/02</u> - Arroz com frango e milho - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>20/02</u> - Arroz Cozido - Virado de feijão - Pênil Suíno Refogado - Couve refogada - Banana	<u>21/02</u> - Mingau de Chocolate com Aveia - Banana
<u>24/02</u> - Sopa de Macarrão (Ave Maria) com molho de tomate carne moída e vegetais - Abobrinha Refogada	<u>25/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em iscas c/ abobrinha e chuchu	<u>26/02</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Alface - Banana	<u>27/02</u> - Bolo de cacau 50% molhadinho - Café com Leite	<u>28/02</u> RECESSO

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  
*J. Melo*



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  
*G. Santos*

### Substituições no Cardápio para Alunos com Restrições Alimentares:

<b>Restrições Alimentares:</b>	<b>Substituições:</b>	<b>Quantidade de Alunos:</b>
<b>Lactose</b>	<p>Substituir leite de vaca pelo leite sem lactose, soja, amêndoas, coco ou castanha, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite. Substituir pão dog/doce pelo pão francês. Substituir requeijão por margarina 100% vegetal. Bolo e torta receita especial sem leite ou utilizar o leite sem lactose ou bebida vegetal. Substituir os alimentos convencionais que possuem leite na composição pelas versões sem lactose ou veganas como iogurte, flocos de milho, chocolate em pó, biscoito.</p> <p>Pode servir Alimentos feitos a partir de leite de vaca desde que não contenham lactose.</p>	<b>1</b>
<b>APLV, Soja, Glúten, Ovo, Amendoim e Camarão</b>	<p>Substituir leite de vaca por bebida vegetal de arroz, nas preparações como canjica, mingau, arroz doce, achocolatado ou qualquer outra que utilize leite.</p> <p>Substituir pão dog/doce/francês por pão sem glúten ou biscoito de arroz, biscoito sem glúten. Substituir flocos de milho convencional por flocos de milho sem glúten. Quirera e polenta sem glúten. Substituir biscoito convencional pelo biscoito de arroz ou biscoito sem glúten. Bolo e torta receita especial sem glúten, soja, leite, ovos e amendoim.</p> <p>Não utilizar ovos nas preparações e Utilizar macarrão sem ovos.</p>	<b>1</b>

---

**Não ofertar amendoim ou alimentos que  
contenham amendoim em sua composição.**

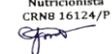
---

**Obs.: estar sempre atento a rotulagem dos alimentos.**

**Em caso de Dúvidas entrar em contato com o Nutricionista Responsável.**

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




 Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 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
	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
EJA	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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	402	57	20	11
Média Semana 2	411	60	19	11
Média Semana 3	410	60	21	10
Média Semana 4	421	68	18	10
Média Semana 5	411	61	21	10

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:

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.

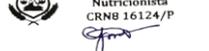
[NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM](mailto:NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM) / [@MERENDAESCOLASENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLASENGES)

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

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  




Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  




# Merenda Escolar

Sengés - Pr

Acompanhe nosso trabalho  
pelo Instagram e acesse o  
cardápio escolar.



@merendaescolarsenges

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  
*J. Melo*



Gisele Martins dos Santos  
Nutricionista  
CRN8 16124/P  
*G. Santos*