



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

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

BAIRRO: ALVES



Segunda-feira <u>03/03</u>	Terça-feira <u>04/03</u>	Quarta-feira <u>05/03</u>	Quinta-feira <u>06/03</u>	Sexta-feira <u>07/03</u>
			- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Pão Doce - Chá Mate - Banana	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja
- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com iogurte - Banana	- Torta Tradicional de Frango - Suco de Laranja
- Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo





MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MARÇO 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>03/03</u>	<u>04/03</u>	<u>05/03</u>	<u>06/03</u>	<u>07/03</u>
			- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u>	<u>11/03</u>	<u>12/03</u>	<u>13/03</u>	<u>14/03</u>
- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Pão Doce - Chá Mate - Banana	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja
<u>17/03</u>	<u>18/03</u>	<u>19/03</u>	<u>20/03</u>	<u>21/03</u>
- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com iogurte - Banana	- Torta Tradicional de Frango - Suco de Laranja
<u>24/03</u>	<u>25/03</u>	<u>26/03</u>	<u>27/03</u>	<u>28/03</u>
- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana
<u>31/03</u>				
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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
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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

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 MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo “PRESIDENTE MÉDICI” BAIRRO: OURO VERDE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/03</u>	<u>04/03</u>	<u>05/03</u>	<u>06/03</u>	<u>07/03</u>
			- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u>	<u>11/03</u>	<u>12/03</u>	<u>13/03</u>	<u>14/03</u>
- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Pão Doce - Chá Mate - Banana (+ Pão sem Glúten)	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja
<u>17/03</u>	<u>18/03</u>	<u>19/03</u>	<u>20/03</u>	<u>21/03</u>
- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com Iogurte - Bolachinha Rosquinha - Banana (+ sem Glúten)	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Chuchu Cozido - Suco de Laranja
<u>24/03</u>	<u>25/03</u>	<u>26/03</u>	<u>27/03</u>	<u>28/03</u>
- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana (+ sem Glúten)
<u>31/03</u>				
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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
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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

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 MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

E.M LHUBINA B. ROSA



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/03</u>	<u>04/03</u>	<u>05/03</u>	<u>06/03</u>	<u>07/03</u>
			- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u>	<u>11/03</u>	<u>12/03</u>	<u>13/03</u>	<u>14/03</u>
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Pão Doce - Chá Mate - Banana
<u>17/03</u>	<u>18/03</u>	<u>19/03</u>	<u>20/03</u>	<u>21/03</u>
- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com leite - Bolachinha Rosquinha - Banana	- Torta Tradicional de Frango - Suco de Laranja
<u>24/03</u>	<u>25/03</u>	<u>26/03</u>	<u>27/03</u>	<u>28/03</u>
- Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana
<u>31/03</u>				
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo





MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

E.M PREF. DURVAL JORGE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/03</u>	<u>04/03</u>	<u>05/03</u>	<u>06/03</u>	<u>07/03</u>
			- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u>	<u>11/03</u>	<u>12/03</u>	<u>13/03</u>	<u>14/03</u>
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Pão Doce - Chá Mate - Banana
<u>17/03</u>	<u>18/03</u>	<u>19/03</u>	<u>20/03</u>	<u>21/03</u>
- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com iogurte - Banana	- Torta Tradicional de Frango - Suco de Laranja
<u>24/03</u>	<u>25/03</u>	<u>26/03</u>	<u>27/03</u>	<u>28/03</u>
- Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana
<u>31/03</u>				
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo





MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>03/03</u>	<u>04/03</u>	<u>05/03</u>	<u>06/03</u>	<u>07/03</u>
			- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u>	<u>11/03</u>	<u>12/03</u>	<u>13/03</u>	<u>14/03</u>
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	- Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	- Pão Doce - Chá Mate - Banana (+ Pão sem Glúten)
<u>17/03</u>	<u>18/03</u>	<u>19/03</u>	<u>20/03</u>	<u>21/03</u>
- Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	- Cereal com iogurte - Banana (+ sem Glúten)	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Suco de Laranja - Laranja
<u>24/03</u>	<u>25/03</u>	<u>26/03</u>	<u>27/03</u>	<u>28/03</u>
- Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	- Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	- Mingau de Aveia - Banana (+ sem Glúten)
<u>31/03</u>				
- Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo



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	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
J. Melo





MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MARÇO 2025 MANHÃ E TARDE

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



Segunda-feira <u>03/03</u>	Terça-feira <u>04/03</u>	Quarta-feira <u>05/03</u>	Quinta-feira <u>06/03</u>	Sexta-feira <u>07/03</u>
			- Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Suco de Uva (+ sem Glúten)	- Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado
<u>10/03</u> - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve	<u>11/03</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Maçã	<u>12/03</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Alface - Laranja	<u>13/03</u> - Sopa de Macarrão (Parafuso) ao molho de tomate com carne moída e legumes - Laranja	<u>14/03</u> - Pão Doce - Chá Mate - Banana (+ Pão sem Glúten)
<u>17/03</u> - Macarrão (Ave Maria) cozido com carne moída ao molho de tomate	<u>18/03</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Alface	<u>19/03</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne em Iscas com Batatas - Abobrinha refogada - Laranja	<u>20/03</u> - Cereal com iogurte - Banana (+ sem Glúten)	<u>21/03</u> - Torta Tradicional de Frango - Suco de Laranja (+ sem Glúten)
<u>24/03</u> - Polenta Cremosa - Carne moída ao molho de tomate	<u>25/03</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Refogado - Salada de Couve - Maçã	<u>26/03</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Couve - Banana	<u>27/03</u> - Macarrão (Parafuso) cozido com carne moída ao molho de tomate - Laranja	<u>28/03</u> - Mingau de Aveia - Banana (+ sem Glúten)
<u>31/03</u> - Canjiquinha (Quirerinha) - Carne em Iscas Refogada - Salada de Couve				

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo



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
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 DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	382	52	16	12
Média Semana 2	404	59	15	12
Média Semana 3	407	58	16	13
Média Semana 4	410	62	17	12
Média Semana 5	407	61	19	11

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
@JULIOMELONUTRI / CRN 17043

Júlio Melo
 Nutricionista
 CRN 8 17043





Merenda Escolar

Sengés - Pr

Acompanhe nosso trabalho
pelo Instagram e acesse o
cardápio escolar.



@merendaescolarsenges

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo

