



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO NOVEMBRO 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>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> <u>Proclamação da República</u>
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pernil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> <u>Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra</u>	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Maçã	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 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	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

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

BAIRRO: ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> Proclamação da República
<u>18/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>19/11</u> - Quirerinha com Pernil suíno - Salada de Brócolis	<u>20/11</u> Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Maçã	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista

CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 hortifrúts 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 | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

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

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

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> <u>Proclamação da República</u>
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pernil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> <u>Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra</u>	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Maçã	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 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>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> <u>Proclamação da República</u>
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pênil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> <u>Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra</u>	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis - Maçã	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Banana	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 hortifrúts 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 | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Abobrinha Refogada	<u>12/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>13/11</u> - Quibe Assado - Suco de Uva	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pernil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> Proclamação da República
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pernil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Maisena - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis	<u>26/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate - Maçã	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Banana	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 hortifrutos 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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

E.M. "PREF. DURVAL JORGE"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> Proclamação da República
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pênil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis - Maçã	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Banana	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 hortifrúts 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 | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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



NOVEMBRO
AZUL

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 NOVEMBRO 2024 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/11</u> - Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate - Laranja
<u>04/11</u> - Quirerinha com Carne em Iscas - Salada de Alface	<u>05/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno Cozido	<u>06/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Repolho - Banana	<u>07/11</u> - Arroz cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Iscas com Batatas - Couve Flor Cozida - Laranja	<u>08/11</u> - Canjica Cremosa - Banana
<u>11/11</u> - Macarrão (Ave Maria) com Carne moída ao molho de tomate	<u>12/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Frango ao molho - Salada de Repolho	<u>13/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas - Laranja	<u>14/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Pênil Suíno refogado - Brócolis Cozido - Banana	<u>15/11</u> <u>Proclamação da República</u>
<u>18/11</u> - Quirerinha com Pênil suíno - Salada de Brócolis	<u>19/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne bovina em Isclas - Salada de Alface	<u>20/11</u> <u>Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra</u>	<u>21/11</u> - Polenta cremosa - Almôndegas ao molho - Salada de Repolho - Laranja	<u>22/11</u> - Bolachinha Salgada - Café com Leite - Banana
<u>25/11</u> - Macarrão (Parafuso) com Carne moída ao molho de tomate	<u>26/11</u> - Arroz com Frango - Feijão Cozido - Salada de Brócolis - Maçã	<u>27/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Carne Bovina em Isclas com Batatas - Salada de Repolho - Banana	<u>28/11</u> - Arroz Cozido - Feijão Cozido - Almôndegas ao molho - Laranja	<u>29/11</u> - Cereal com Iogurte - Banana



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P
J. Melo



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRNB 16124/P
G. Santos

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 SEMANA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	390	51	17	13
Média Semana 2	409	63	14	11
Média Semana 3	405	53	18	13
Média Semana 4	416	62	16	12
Média Semana 5	405	60	16	12

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 hortifrutos 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 | @ALIMENTACAOESCOLARSENGES

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



NOVEMBRO
AZUL

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043/P



Gisele Martins dos Santos
Nutricionista
CRN 8 16124/P