



MUNICÍPIO DE SENGE S
Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengês - PR –
CEP: 84220-000 - Fone: (43) 3567-3170.
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CARDÁPIO JUNHO 2025 MANHÃ E TARDE
ESCOLA MUNICIPAL DURVAL JORGE



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02</u> Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	<u>03</u> Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	<u>04</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	<u>05</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	<u>06</u> Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Beterraba Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva.
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

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

Período parcial (30% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	493	68 a 80	12 a 18	11 a 16
	11 - 15 anos	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28
Ensino Médio	16 - 18 anos	815	112 a 132	20 a 31	23 a 32
EJA	19 - 30 anos	715	98 a 116	18 a 27	12 a 24
	31 - 60 anos	689	95 a 112	17 a 26	11 a 23

Fonte: Energia – Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio – Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007. *Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta (VET).

MÉDIA DIÁRIA	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Média Semana 1	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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



MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

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



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02</u> Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	<u>03</u> Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	<u>04</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	<u>05</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	<u>06</u> Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada	<u>10</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate Abobrinha Refogada	<u>11</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada	<u>24</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva.
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.



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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JUNHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL PEDRO SÉRGIO – REIANÓPOLIS



Segunda-feira <u>02</u>	Terça-feira <u>03</u>	Quarta-feira <u>04</u>	Quinta-feira <u>05</u>	Sexta-feira <u>06</u>
Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (SEM GLÚTEN)	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana (SEM GLÚTEN)
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana (SEM GLÚTEN)	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba (SEM GLÚTEN)	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Couve Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva. (SEM GLÚTÉN, FAZER APENAS C/ CARNE MOÍDA)
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.

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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

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



Segunda-feira <u>02</u>	Terça-feira <u>03</u>	Quarta-feira <u>04</u>	Quinta-feira <u>05</u>	Sexta-feira <u>06</u>
Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana (SEM AÇÚCAR)
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (SEM GLÚTEN)	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Pão Doce Chá Matte Banana (SEM AÇÚCAR) (SEM GLÚTEN)
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana (SEM AÇÚCAR) (SEM GLÚTEN)	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba (SEM GLÚTEN)	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Couve Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva. (SEM GLÚTÉN, FAZER APENAS C/ CARNE MOÍDA)
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.

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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JUNHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL MÉDICI – OURO VERDE



Segunda-feira <u>02</u>	Terça-feira <u>03</u>	Quarta-feira <u>04</u>	Quinta-feira <u>05</u>	Sexta-feira <u>06</u>
Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate (SEM GLÚTEN)	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana (SEM GLÚTEN)	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana (SEM GLÚTEN)	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba (SEM GLÚTEN)	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Couve Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva. (SEM GLÚTÉN, FAZER APENAS C/ CARNE MOÍDA)
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.

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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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



MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JUNHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL W. BRAZ - ALVES



Segunda-feira <u>02</u>	Terça-feira <u>03</u>	Quarta-feira <u>04</u>	Quinta-feira <u>05</u>	Sexta-feira <u>06</u>
Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Couve Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva.
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.

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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | [@MERENDAESCOLARSENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLARSENGES)

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



MUNICÍPIO DE SENEGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JUNHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL M. DEODORO - PINHALZINHO



Segunda-feira <u>02</u>	Terça-feira <u>03</u>	Quarta-feira <u>04</u>	Quinta-feira <u>05</u>	Sexta-feira <u>06</u>
Arroz Cozido Quirerinha com Carne em Iscas Salada de Beterraba	Arroz com frango e milho Feijão Cozido Salada de Alface	Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil suíno com batatas Salada de Alface Laranja	Arroz Cozido Viradinho de Feijão Frango ao molho Laranja	Bolachinha Salgada Arroz Doce Banana
<u>09</u> Macarrão (Parafuso) com carne moída ao molho de tomate	<u>10</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas Refogada Abobrinha Refogada	<u>11</u> Pão Doce Leite com Cacau 50% Banana	<u>12</u> Arroz Cozido Viradinho de Feijão Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>13</u> Arroz Caipira (Arroz, Frango, Milho, Batata,...) Feijão Cozido Salada de Alface Laranja
<u>16</u> Arroz Cozido Polenta cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>17</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de Alface	<u>18</u> Bolachinha Maizena Canjica Cremosa Banana	<u>19</u>	<u>20</u>
<u>23</u> Sopa de Macarrão (AVE MARIA) com Carne moída e legumes Salada de Beterraba	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogada Salada de Couve Maçã	<u>25</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Farofa de carne em iscas Salada de repolho Laranja	<u>26</u> Arroz com Frango Feijão Cozido Salada de Couve Maçã	<u>27</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). VER. ALUNOS C/RESTRIÇÕES. Suco de uva.
<u>30</u> Arroz Cozido Quirerinha com Pernil suíno				

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.

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	416	62	15	12
Média Semana 2	421	61	15	13
Média Semana 3	392	59	12	12
Média Semana 4	430	60	16	14
Média Semana 5	356	48	14	12

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

Resolução do FNDE N°06 de 08 de Maio de 2020.

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

Toda semana, recebemos ingredientes culinários frescos e naturais da agricultura familiar, incluindo pimentões, salsinha e cebolinha, além de frutas, verduras e legumes da estação. **A variedade depende da produção dos agricultores locais** e pode incluir morangos, abacaxi, mexerica (ponkan), banana, maracujá, laranja, brócolis, repolho, alface e outros alimentos sazonais.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | [@MERENDAESCOLARSENGES](https://www.instagram.com/MERENDAESCOLARSENGES)

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