



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO NOVEMBRO 2023

MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		<u>01/11</u> Polenta cremosa com carne moída com cenoura Abobrinha Ameixa Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>02/11</u> <u>FERIADO</u>	<u>03/11</u> <u>RECESSO</u>
<u>06/11</u> Macarrão com atum ao molho Beterraba Repolho Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>07/11</u> Arroz/Feijão Carne bovina em iscas com batata Pepino e couve Ameixa Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>08/11</u> Arroz com frango Feijão Brócolis e pepino Laranja Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>09/11</u> Pão francês com carne moída Chá Banana Kcal: 267 CHO: 33,8g PTN: 17,7g LÍP: 6,6g	<u>10/11</u> Mingau de chocolate Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g
<u>13/11</u> Polenta cremosa com carne moída Abobrinha e beterraba Maçã Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>14/11</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com frango Couve, alface e brócolis Pêssego Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>15/11</u> <u>FERIADO</u>	<u>16/11</u> Arroz Virado de feijão Carne em iscas Pepino e repolho Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>17/11</u> Cereal com leite Banana Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g
<u>20/11</u> Macarrão com carne moída Beterraba e repolho Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>21/11</u> Quirera com carne em iscas Couve e alface Pêssego Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>22/11</u> Arroz com frango e milho Brócolis e pepino Laranja Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>23/11</u> Pão doce Café com leite Banana Kcal: 189 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>24/11</u> Feijão Arroz carreteiro (carne em iscas) Pepino e repolho Laranja Kcal: 302 CHO: 41,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g
<u>27/11</u> Polenta cremosa com almôndegas ao molho Abobrinha e repolho Maçã Kcal: 302 CHO: 44,1g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>28/11</u> Macarrão com carne moída Tomate e brócolis Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>29/11</u> Arroz/Feijão Frango ao molho Beterraba Banana Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>30/11</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com carne em iscas Alface e Beterraba Laranja Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	

Responsável Técnica:
PATRICIA DELGADO FLORIANO
CRN Nº 10995

Patricia Delgado Floriano
CRN 10995
Nutricionista
Patricia D. Floriano