



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO OUTUBRO 2023

#### MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo “MAL. DEODORO DA FONSECA”

BAIRRO: PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>02/10</u> Quirera com carne em iscas Couve refogada Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>03/10</u> Arroz com frango e milho Feijão Repolho Laranja Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>04/10</u> Arroz/Feijão Carne moída com batata Alface e beterraba Banana Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>05/10</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne em iscas Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>06/10</u> Cereal com leite Banana Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g
<u>09/10</u> Pão dog com molho de salsicha Achocolatado Kcal: 189 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>10/10</u> Torta de frango Chá Salada de fruta (maçã, banana, laranja) Kcal: 150,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	<u>11/10</u> Bolo dia das crianças Suco de laranja Kcal: 150,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	<u>12/10</u> FERIADO	<u>13/10</u> RECESSO
<u>16/10</u> Macarrão (Ave Maria) com carne moída Abobrinha cozida Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>17/10</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com carne em iscas Alface Laranja Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>18/10</u> Alface e couve Arroz/feijão Frango ao molho Brócolis Banana Kcal: 270,7 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>19/10</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne em iscas Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>20/10</u> Arroz doce Banana Kcal: 279 CHO: 31,2g PTN: 7,2g LÍP: 8,2g
<u>23/10</u> Polenta cremosa Almôndegas ao molho Kcal: 302 CHO: 44,1g	<u>24/10</u> Arroz/ Virado de feijão Carne em iscas Couve refogada Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>25/10</u> Pão dog c/ margarina Café com leite Banana Kcal: 189 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>26/10</u> Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>27/10</u> Arroz com frango Feijão Salada de alface Banana Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g
<u>30/10</u> Quirera com carne em iscas Couve refogada Maçã Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>31/10</u> Arroz com frango Feijão Salada de alface Banana Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g			

Patrícia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

*Patrícia D. Floriano*