

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SENGÊS-PR - ESCOLA MUNICIPAL INTEGRAL ARISTIDES**

REFEIÇÃO	HORA	SEGUNDA-FEIRA - 01.12.25	TERÇA-FEIRA - 02.12.25	QUARTA-FEIRA - 03.12.25	QUINTA-FEIRA - 04.12.25	SEXTA-FEIRA - 05.12.25
ENTRADA	07:45	Rosquinha de chocolate Chá mate	Maçã	Bolo- fubá com uvas passas Chá mate	Banana	Biscoito maisena Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Biscoito de arroz Chá mate	Maçã sem casca	O mesmo acima, sem leite Chá mate	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal com cacau
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Leite com café	Rosquinha de leite Chá mate	Bolo- fubá com uvas passas Chá mate	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com café
REF. ESPECIAL		Pão francês com margarina Leite sem lactose com café	Biscoito de arroz Chá mate	Bolo- fubá sem leite Chá mate	Pão francês com margarina Chá mate	O mesmo acima Leite sem lactose c/café
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de farinha de milho com abobrinha e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos Estrogonofe de frango, creme de leite, tomate Batata ao forno c/ orégano Couve-flor Laranja	Arroz e feijão cozidos carne em iscas ao molho de tomate, cenoura, couve-flor, salsinha e cebolinha. Salada de beterraba cozida Maça	Arroz e feijão cozidos Omelete com cenoura, sals/cebolinha e requeijão Brócolis refogado Alface roxa Banana	Feijão cozido Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata) Aborinha refogada Salada de repolho Maça
REF. ESPECIAL	13:00	O mesmo acima	O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba. Maça sem casca	O mesmo acima, sem o extrato de tomate e a beterraba.	O mesmo acima Maça sem casca	O mesmo acima sem tomate
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00	Geladinho de frutas Ameixa roxa	Bolo fubá com uvas passas Suco de laranja	Macarrão com carne moída Pêssego	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem o tomate ou extrato	O mesmo acima, sem leite Suco de laranja	O mesmo acima	Salada de frutas, a maçã sem casca	Flocos de Cereal de milho logurte sem lactose
REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA - 08.12.25	3ª-FEIRA - 09.12.25	4ª-FEIRA - 10.12.25	5ª-FEIRA 11.12.25	6ª-FEIRA - 12.12.25
ENTRADA	07:45		Maçã	Biscoito maisena	Banana	Rosquinha de coco Leite com cacau
REF. ESPECIAL			Maça sem casca	Bolo de chocolate sem leite	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal
LANCHE DA MANHÃ	09:30		Rosquinha de leite Chá mate	Bolo de chocolate Leite com cacau 50%	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com café
REF. ESPECIAL			Biscoito de arroz Chá mate	Bolo de chocolate sem leite Leite sem lactose e cacau	Pão francês com margarina Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite sem lactose c/café
ALMOÇO	12:00 às 13:00	<b>FERIADO NOSSA SENHORA IMACULADA CONCEIÇÃO</b>	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco acebolado Farofa farinha de milho, couve, milho e abobrinha Alface Banana	Arroz e feijão cozidos carne em iscas ao molho com extrato de tomates Couve refogada Alface Laranja	Feijão cozido Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata) Aborinha refogada Salada de repolho Banana	Arroz e feijão cozidos Ovo cozido Legumes: Batata, cenoura brócolis ao alho e óleo Salada: Couve-flor Maça
REF. ESPECIAL	13:00		O mesmo acima. Banana	O mesmo acima sem extrato de tomates A maçã deve ser sem casca	O mesmo acima sem extrato de tomates Laranja	O mesmo acima Banana
LANCHE DA TARDE	14:30 às 15:00		Bolo de chocolate suco de frutas	ão com almôndegas de carne tomate e temperos Suco de polpa de frutas	Salada de frutas	Cereal de milho Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00		O mesmo acima, sem leite	O mesmo acima, sem extrato de tomate	Salada de frutas, a maçã sem casca	Flocos de Cereal de milho logurte sem lactose

REFEIÇÃO	HORA	2ª-FEIRA - 15.12.25	3ª-FEIRA - 16.12. 25	4ª feira - 17.12.25	5ª feira - 18.12.85
ENTRADA	07:45	Biscoito cream cracker Chá mate	Maçã	Banana	Biscoito maisena Leite com cacau
REF. ESPECIAL		Biscoito de arroz Chá mate	Maçã sem casca	Banana	Biscoito de arroz Bebida vegetal com cacau
LANCHE DA MANHÃ	09:30	Pão francês com margarina Chá mate	Biscoito cream cracker Leite com café	Pão francês com manteiga Chá mate	Bolachas Cream cracker Leite com café
REF. ESPECIAL		O mesmo acima	Pão francês com margarina Leite sem lactose com café	Pão francês com margarina Chá mate	O mesmo acima Leite sem lactose c/café
ALMOÇO	12:00 às 13:00	Arroz e feijão cozidos Pernil de porco Farofa de farinha de milho com abobrinha e brócolis Alface Banana	Arroz e feijão cozidos carne em iscas com batata, cenoura e tomate Quirera Beterraba Laranja	Arroz e feijão cozidos Omelete com cenoura, sals/cebolinha e requeijão Brócolis refogado Alface roxa Banana	Feijão cozido Arroz com frango (milho, cenoura, ervilha, batata) Aborinha refogada Salada de repolho Maça
REF. ESPECIAL		O mesmo acima	O mesmo acima sem o tomate e sem a beterraba	O mesmo acima Maçã sem casca	O mesmo acima sem tomate
LANCHE DA TARDE	14:30 às	Biscoito de Polvilho Suco de acerola	Salada de frutas	Salada de frutas	Flocos de Cereal de milho Leite com frutas
REF. ESPECIAL	15:00	O mesmo acima, sem o tomate ou extrato	O mesmo acima a maçã sem casca	Salada de frutas, a maçã sem casca	Flocos de Cereal de milho logurte sem lactose



### OBSERVAÇÕES

1. Diariamente deverá ser incluído nos preparos dos alimentos: Alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano, açafrão, colorau e/ou outros temperos;
2. Caso a criança permaneça na escola após às 17 horas, não ofertar biscoitos doces ou salgados. Ofertar fruta (maçã, banana, melão, manga, mamão);
3. Feijão, arroz, carnes e legumes deverão ser cozidos no dia de servir. Sobras de alimentos cozidos no dia anterior não poderão ser utilizados nas refeições;
4. As verduras deverão ser lavadas e higienizadas com produto apropriado. RDC 216/04 ANVISA - "As Boas Práticas de Preparação de Alimentos";
5. Para evitar o desperdício de alimentos, servir uma porção média, podendo repetir com uma porção menor.
6. Estimular os alunos a experimentar todos os alimentos.

### ALIMENTAÇÃO ESPECIAL - ALÉRGICOS E INTOLERANTES

**APLV** : Servir bebida vegetal de arroz, de coco, amêndoas ou soja ou chá de ervas. / **LACTOSE**: Ofertar somente Leite de vaca sem lactose;

**AVEIA**: Excluir os alimentos que contenham aveia e vestígios de aveia. / **CENOURA**: Excluir os alimentos que contenham cenoura, total ou parcial.

**BANANA**: Substituir por melão/mamão/maçã/manga etc / **TOMATE**: Excluir todos os alimentos que contenham tomate total ou parcial.

**GLÚTEN**: Substituir por alimentos sem glúten - Biscoito Maisena, de arroz, pão, Farinha de arroz para bolo todos sem glúten

**OVO**: Excluir alimentos q/ contenham ovo. Total e parcial (Macarrão/ bolo/ biscoito/ pão/ farinhas etc);

**SOJA**: Excluir os alimentos que contenham soja ou mesmo vestígios de soja . OBS: Óleo de soja é isento de proteína e carboidrato, pode ser usado.

**CORANTES**: Excluir todos os alimentos que cotenham corantes artificiais.

**O CACAU 50% PARA OS ALÉRGICOS/ INTOLERANTES DEVERÁ SER O "DECORA DA 3 CORAÇÕES"**

Júlio Melo  
Nutricionista  
CRN 8 17043  
*J. Melo*

Maria das Graças de Souza  
Nutricionista QT CRN8 14399



