



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO MARÇO 2024 MANHÃ E TARDE

#### E.M. "TRAJANO JORGE"

| Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira  |
|---|---|--|---|--|
|   |   |  |   | <u>01/03</u><br><b>FERIADO</b>   |
| <u>04/03</u><br>Macarrão (Ave Maria) com carne moída<br>Chuchu cozido<br>Maçã<br>Kcal: 273 CHO: 27,5g<br>PTN: 19,3g LÍP: 9,3g | <u>05/03</u><br>Arroz/Feijão<br>Frango ao molho c/ milho<br>Couve e alface<br>Banana<br>Kcal: 274 CHO: 16,6g<br>PTN: 15,7g LÍP: 15,8g | <u>06/03</u><br>Arroz/Feijão<br>Polenta cremosa com carne em iscas<br>Abobrinha cozida<br>Laranja<br>Kcal: 267 CHO: 41,9g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g | <u>07/03</u><br>Polenta cremosa<br>Almôndegas ao molho<br>Repolho e Beterraba<br>Laranja<br>Kcal: 302 CHO: 44,1g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g | <u>08/03</u><br>Pão Dog com manteiga<br>Chá<br>Banana<br>Kcal: 267 CHO: 33,8g<br>PTN: 17,7g LÍP: 6,6g                      |
| <u>11/03</u><br>Quirera com carne em iscas<br>Repolho<br>Kcal: 303 CHO: 44,1g<br>PTN: 13,9g LÍP: 8,13g                        | <u>12/03</u><br>Alface e couve<br>Arroz/feijão<br>Frango ao molho<br>Banana<br>Kcal: 270,7 CHO: 29,7g<br>PTN: 12,4g LÍP: 8,6g         | <u>13/03</u><br>Macarrão com carne moída<br>Couve e alface<br>Laranja<br>Kcal: 267 CHO: 41,9g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g                             | <u>14/03</u><br>Arroz/Feijão<br>Farofa de carne moída<br>Abobrinha<br>Banana<br>Kcal: 303 CHO: 44,1g<br>PTN: 13,9g LÍP: 8,13g             | <u>15/03</u><br>Arroz com frango e milho<br>Feijão<br>Beterraba<br>Laranja<br>Kcal: 203 CHO: 20,4g<br>PTN: 16,4g LÍP: 5,3g |
| <u>18/03</u><br>Cereal com leite<br>Maçã<br>Kcal: 202 CHO: 27,7g<br>PTN: 6,3g LÍP: 6,3g                                       | <u>19/03</u><br>Macarrão (Parafuso) com carne moída<br>Abobrinha cozida<br>Laranja<br>Kcal: 267 CHO: 41,9g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g   | <u>20/03</u><br>Arroz/<br>Virado de feijão Carne iscas<br>Couve refogada e alface<br>Banana<br>Kcal: 303 CHO: 44,1g<br>PTN: 13,9g LÍP: 8,13g       | <u>21/03</u><br>Quirera<br>Frango ao molho<br>Repolho<br>Laranja<br>Kcal: 303 CHO: 44,1g<br>PTN: 13,9g LÍP: 8,13g                         | <u>22/03</u><br>Pão francês com carne moída<br>Suco de maracujá<br>Banana<br>Kcal: 267 CHO: 33,8g<br>PTN: 17,7g LÍP: 6,6g  |
| <u>25/03</u><br>Macarrão (Ave Maria) com carne moída<br>Beterraba<br>Kcal: 267 CHO: 41,9g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g            | <u>26/03</u><br>Polenta cremosa<br>Frango ao molho<br>Abobrinha cozida<br>Laranja<br>Kcal: 267 CHO: 41,9g<br>PTN: 12,8g LÍP: 6,21g    | <u>27/03</u><br>Arroz/Feijão<br>Carne bovina em iscas com batata<br>Banana<br>Kcal: 274 CHO: 16,6g<br>PTN: 15,7g LÍP: 15,8g                        | <u>28/03</u><br><b>RECESSO</b>  | <u>29/03</u><br><b>FERIADO</b>   |

Responsável Técnica:  
PATRICIA DELGADO FLORIANO  
CRN Nº 10995

Patrícia Delgado Floriano  
CRN 10995  
Nutricionista

*Patrícia D. Floriano*