

MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ" BAIRRO: ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/04 Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em Iscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	02/04 Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	03/04 Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	04/04 Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana.
07/04 Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	08/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	09/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	10/04 Sopa de macarrão (AVE MARIA) com carne moída e legumes. Banana.	11/04 Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Suco de Uva.
14/04 Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba.	15/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	16/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	17/04	18/04
21/04	22/04 Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	23/04 Pão Doce Café com Leite Banana.	24/04 Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	25/04 Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.
28/04 Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate	29/04 Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	30/04 Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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)	Lipídeos (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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

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 ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "MAL. DEODORO DA FONSECA" BAIRRO: PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em Iscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	<u>02/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	<u>03/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	<u>04/04</u> Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana.
<u>07/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	<u>08/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	<u>09/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	<u>10/04</u> Sopa de macarrão (AVE MARIA) com carne moída e legumes. Banana.	<u>11/04</u> Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Suco de Uva.
<u>14/04</u> Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba.	<u>15/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	<u>16/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	<u>17/04</u>	<u>18/04</u>
<u>21/04</u>	<u>22/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	<u>23/04</u> Pão Doce Café com Leite Banana.	<u>24/04</u> Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	<u>25/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.
<u>28/04</u> Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate	<u>29/04</u> Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	<u>30/04</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

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 ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo “PRESIDENTE MÉDICI” BAIRRO: OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em Iscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	<u>02/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	<u>03/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	<u>04/04</u> Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana. (+ sem glúten)
<u>07/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	<u>08/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	<u>09/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	<u>10/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno refogado. Salada de Brócolis. Banana	<u>11/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate. Laranja
<u>14/04</u> Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba. (+ sem glúten)	<u>15/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	<u>16/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	<u>17/04</u>	<u>18/04</u>
<u>21/04</u>	<u>22/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	<u>23/04</u> Pão Doce Café com Leite Banana. (+ sem glúten)	<u>24/04</u> Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	<u>25/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.
<u>28/04</u> Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate (+ sem glúten)	<u>29/04</u> Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	<u>30/04</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

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 ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo “VER. PEDRO SÉRGIO CORRÊA” BAIRRO: REIANÓPOLIS

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em Iscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	<u>02/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	<u>03/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	<u>04/04</u> Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana. (+ sem glúten)
<u>07/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	<u>08/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	<u>09/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	<u>10/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno refogado. Salada de Brócolis.	<u>11/04</u> Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Suco de Uva. (+ sem glúten)
<u>14/04</u> Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba. (+ sem glúten)	<u>15/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	<u>16/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	<u>17/04</u>	<u>18/04</u>
<u>21/04</u>	<u>22/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	<u>23/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.	<u>24/04</u> Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	<u>25/04</u> Pão Doce Café com Leite Banana. (+ sem glúten)
<u>28/04</u> Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate (+ sem glúten)	<u>29/04</u> Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	<u>30/04</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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)	Lipídeos (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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo



MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em Iscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	<u>02/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	<u>03/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	<u>04/04</u> Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana. (+ sem glúten)
<u>07/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	<u>08/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	<u>09/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	<u>10/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno refogado. Salada de Brócolis. Banana	<u>11/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate. Laranja.
<u>14/04</u> Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba. (+ sem glúten)	<u>15/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	<u>16/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	<u>17/04</u>	<u>18/04</u>
<u>21/04</u>	<u>22/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	<u>23/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.	<u>24/04</u> Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	<u>25/04</u> Pão Doce Café com Leite Banana. (+ sem glúten)
<u>28/04</u> Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate (+ sem glúten)	<u>29/04</u> Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	<u>30/04</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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)	Lipídeos (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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo



MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL DURVAL JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01/04 Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em lscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	02/04 Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	03/04 Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	04/04 Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana.
07/04 Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	08/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	09/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	10/04 Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno refogado. Salada de Brócolis.	11/04 Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Suco de Uva.
14/04 Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba.	15/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	16/04 Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	17/04	18/04
21/04	22/04 Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	23/04 Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.	24/04 Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	25/04 Pão Doce Café com Leite Banana.
28/04 Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate (+ sem glúten)	29/04 Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	30/04 Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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)	Lipídeos (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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo



MUNICÍPIO DE SENGÊS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO ABRIL 2025 MANHÃ E TARDE

ESCOLA MUNICIPAL LHUBINA B. ROSA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Carne em lscas com cenoura refogado. Salada de Alface.	<u>02/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Abobrinha refogada. Banana.	<u>03/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno com mandioca. Salada de Couve Laranja	<u>04/04</u> Macarrão (PARAFUSO) ao óleo e alho com brócolis e carne moída Banana.
<u>07/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Quirerinha com pernil. Chuchu Refogado.	<u>08/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Carne em iscas com batatas Salada de Repolho. Maçã.	<u>09/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Farofa de Carne em iscas com Legumes. Salada de Alface. Laranja.	<u>10/04</u> Arroz cozido. Feijão cozido. Pernil suíno refogado. Salada de Brócolis.	<u>11/04</u> Bolo de Cenoura (OU LARANJA). Suco de Uva.
<u>14/04</u> Macarrão (PARAFUSO) com carne moída ao molho de tomate Salada de beterraba.	<u>15/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Pernil suíno refogado. Maçã.	<u>16/04</u> Arroz Cozido. Feijão Cozido. Frango Desfiado com milho e cenoura. Salada de Couve.	<u>17/04</u>	<u>18/04</u>
<u>21/04</u>	<u>22/04</u> Arroz Cozido (se necessário, fazer menos quantidade). Polenta Cremosa. Carne moída ao molho de tomate.	<u>23/04</u> Arroz com frango. Feijão cozido. Salada de Beterraba. Laranja.	<u>24/04</u> Arroz Cozido. Virado de feijão. Pernil suíno refogado. Salada de Couve. Banana.	<u>25/04</u> Pão Doce Café com Leite Banana.
<u>28/04</u> Macarrão (AVE MARIA) com carne moída ao molho de tomate (+ sem glúten)	<u>29/04</u> Arroz cozido com cenoura. Feijão cozido. Pernil Suíno Refogado. Salada de Alface	<u>30/04</u> Quibe assado (Trigo para quibe, carne moída, temperos, pode adicionar queijo e tomate). Suco de Laranja.		

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)	Lipídeos (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 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	412	60	16	12
Média Semana 2	433	68	14	11
Média Semana 3	453	60	18	13
Média Semana 4	470	69	17	14
Média Semana 5	398	54	14	14

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:

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.

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.

NUTRIESCOLASENGES@GMAIL.COM | @MERENDAESCOLARSENGES

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

Júlio Melo
Nutricionista
CRN 8 17043
Jmelo

