



MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 – Email: nutriescolasengés@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengés

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL DURVAL JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas Banana	02 Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	03 Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	04 Polenta Cremosa Carne moída Salada de Repolho Banana
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23 Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	24 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	25 Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
28 Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	29 Bolachinha Maisena Café com Leite Período Tarde: Refeição + Teste de Aceitabilidade Brigadeiro de Banana.	30 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	31 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% das Necessidades diárias)

Categoria	Idade	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET
Pré-escola	4 - 5 anos	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	340	54	13	8

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:

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.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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 – Email: nutriescolasengês@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengês

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL LHUBINA B. ROSA

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	<u>02</u> Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	<u>03</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	<u>04</u> Cereal com iogurte Banana
<u>07</u>	<u>08</u>	<u>09</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u> Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>25</u> Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
<u>28</u> Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>29</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	<u>30</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	<u>31</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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 – Email: nutriescolasengês@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengês

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL PEDRO SÉRGIO – REIANÓPOLIS

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	<u>02</u> Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	<u>03</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	<u>04</u> Cereal com iogurte Banana
<u>07</u>	<u>08</u>	<u>09</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u> Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>25</u> Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
<u>28</u> Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>29</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	<u>30</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	<u>31</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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



MUNICÍPIO DE SENGE'S

Rua Santa Terezinha, 15, Centro - Sengês - PR -
CEP: 84220-000 - Email: nutriescolasengês@gmail.com - Instagram: @merendaescolarsengês

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL TRAJANO JORGE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	<u>01</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	<u>02</u> Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	<u>03</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	<u>04</u> Cereal com iogurte Banana
<u>07</u>	<u>08</u>	<u>09</u>	<u>10</u>	<u>11</u>
<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u> Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	<u>24</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	<u>25</u> Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
<u>28</u> Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	<u>29</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	<u>30</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	<u>31</u> Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 – Email: nutriescolasengés@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengés

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL MÉDICI – OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	02 Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	03 Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	04 Cereal com iogurte Banana
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23 Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	24 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	25 Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
28 Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	29 Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	30 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	31 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 – Email: nutriescolasengés@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengés

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL W. BRAZ - ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	02 Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã	03 Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	04 Polenta Cremosa Carne moída Salada de Repolho Banana
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23 Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	24 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	25 Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
28 Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	29 Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	30 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	31 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais: É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola: A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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



MUNICÍPIO DE SENGÉS

Rua Santa Terezinha, 15, Centro – Sengés - PR –
CEP: 84220-000 – Email: nutriescolasengés@gmail.com – Instagram: @merendaescolarsengés

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CARDÁPIO JULHO 2025 MANHÃ E TARDE ESCOLA MUNICIPAL M. DEODORO - PINHALZINHO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	01 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em iscas com batatas	02 Tapioca com queijo Suco de Maçã 100%	03 Arroz Cozido Feijão Cozido Almôndegas ao molho de tomate Laranja/ Mexerica	04 Arroz com frango Feijão Cozido Abobrinha Refogada Salada de Alface Maçã
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23 Quirerinha com carne em Iscas Laranja / Mexerica	24 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno Refogado Salada de Couve Banana	25 Arroz com frango Feijão Cozido Laranja / Mexerica
28 Polenta Cremosa Carne moída ao molho de tomate	29 Arroz Cozido Feijão Cozido Frango ao molho Salada de repolho Maçã	30 Arroz Cozido Feijão Cozido Carne em Iscas com mandioca Salada de Alface Laranja / Mexerica	31 Arroz Cozido Feijão Cozido Pernil Suíno refogado Chuchu cozido	

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.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Pré-Escola, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Período parcial (20% 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	270	37 a 44	7 a 10	8 a 11
Ensino Fundamental	6 - 10 anos	329	45 a 53	8 a 12	9 a 13
	11 - 15 anos	473	65 a 77	12 a 18	13 a 18
Ensino Médio	16 - 18 anos	543	75 a 88	14 a 20	15 a 21
	19 - 30 anos	477	66 a 77	12 a 18	8 a 16
EJA	31 - 60 anos	459	63 a 75	11 a 17	8 a 15

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	327	53	13	7
Média Semana 2	-	-	-	-
Média Semana 3	-	-	-	-
Média Semana 4	332	51	14	8
Média Semana 5	344	53	15	8

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:

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.

- **Atenção aos alunos com necessidades alimentares especiais:** É fundamental estar sempre atento às informações contidas nos rótulos dos alimentos.
- **Comunicação eficaz entre nutricionista e a escola:** A comunicação deve ser constante e clara. Em caso de qualquer dúvida, é importante entrar em contato com o nutricionista.

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