



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO JUNHO 2023

MANHÃ E TARDE

E.M. "LHUBINA B. DA ROSA"

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
			<u>01/06</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne em iscas Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>02/06</u> Canjica Maçã Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 8,3g LÍP: 8,6g
<u>05/06</u> Macarrão com carne moída Chuchu cozido Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>06/06</u> Arroz/Feijão Carne bovina em iscas com batata Banana Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>07/06</u> Quirera com carne de porco desfiado Couve refogada Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>08/06</u> <b>FERIADO</b>	<u>09/06</u> <b>RECESSO</b>
<u>12/06</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne moída Abobrinha cozida Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>13/06</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com carne de porco Alface Banana Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>14/06</u> Arroz/ Virado de feijão Carne em iscas Couve refogada Maçã Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>15/06</u> Pão francês com carne moída ao molho Chá Kcal: 267 CHO: 33,8g PTN: 17,7g LÍP: 6,6g	<u>16/06</u> Cereal com leite Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g
<u>19/06</u> Arroz com frango e milho Repolho Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>20/06</u> Quirera com carne em iscas Couve refogada Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>21/06</u> Sopa de macarrão com carne moída com repolho, chuchu, cenoura e couve. Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>22/06</u> Bolo de chocolate iogurte Kcal: 124 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	<u>23/06</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com carne em iscas Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
<u>26/06</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com carne de porco Alface Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>27/06</u> Macarrão com carne moída Abobrinha cozida Banana Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>28/06</u> Polenta cremosa Almôndegas ao molho Laranja Kcal: 302 CHO: 44,1g	<u>29/06</u> Sopa de macarrão com carne moída com repolho, chuchu, cenoura e couve. Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>30/06</u> Quirera com carne de porco desfiado Couve refogada Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g

Patricia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

*Patricia D. Floriano*