



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO MAIO 2023

MANHÃ E TARDE

E.M. “LHUBINA B. DA ROSA”

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<u>01/05</u> FERIADO	<u>02/05</u> Macarrão com carne moída Chuchu cozido Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>03/05</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com frango desfiado ao molho Abobrinha cozida Banana Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>04/05</u> Arroz/feijão Farofa de carne moída Couve refogada Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>05/05</u> Canjica Banana Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 8,3g LÍP: 8,6g
<u>08/05</u> Quirera com carne em iscas Couve refogada Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>09/05</u> Arroz Virado de feijão com couve Carne em iscas Banana	<u>10/05</u> Macarrão com carne moída Chuchu cozido Laranja Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>11/05</u> Arroz doce Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13	<u>12/05</u> Arroz/Feijão Polenta cremosa com frango desfiado ao molho Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
<u>15/05</u> Quirera com carne em iscas Maçã Kcal: 274 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>16/05</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com frango Alface e chuchu Banana Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>17/05</u> Polenta cremosa com carne moída Abobrinha cozida Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>18/05</u> Arroz com frango Feijão Salada brócolis Banana Kcal: 203 CHO: 20,4g	<u>19/05</u> Arroz carreteiro (carne isca) e milho Feijão Repolho e alface Laranja Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g
<u>22/05</u> Cereal com leite Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>23/05</u> Arroz/feijão Carne em iscas ao molho Couve refogada Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>24/05</u> Macarrão com carne moída Abobrinha refogada Laranja Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>25/05</u> Torta de frango Chá Maçã Kcal: 329,8	<u>26/05</u> Sopa de macarrão com carne moída com repolho, chuchu, cenoura e couve. Laranja Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g
<u>29/05</u> Quirera com carne de porco Couve refogada Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>30/05</u> Arroz/feijão almôndegas ao molho, salada de alface e pepino Banana Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>31/05</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com carne em iscas Alface e beterraba Laranja Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g		

Patrícia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

Patrícia D. Floriano