



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO JUNHO MANHÃ E TARDE

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

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

Patrícia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

*Patrícia D. Floriano*