



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. "TRAJANO JORGE"

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