



## MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

### SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### CARDÁPIO MARÇO 2023 MANHÃ E TARDE

E.R.M. "DR. WENCESLAU BRAZ"

BAIRRO: ALVES

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		<u>01/03</u> <b>FERIADO</b>	<u>02/03</u> <b>Quirera com carne em iscas</b> <b>Couve refogada</b> <b>Maçã</b> Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>03/03</u> <b>Canjica</b> <b>Banana</b> Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 8,3g LÍP: 8,6g
<u>06/03</u> <b>Macarrão (Ave Maria) com carne moída</b> <b>Chuchu cozido</b> <b>Maçã</b> Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>07/03</u> <b>Arroz/Feijão</b> <b>Carne bovina em iscas com batata</b> <b>Beterraba</b> <b>Banana</b> Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>08/03</u> <b>Alface e couve</b> <b>Arroz/feijão</b> <b>Frango ao molho</b> <b>Laranja</b> Kcal: 270,7 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>09/03</u> <b>Bolacha salgada</b> <b>logurte</b> <b>Banana</b> Kcal: 203 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,2g	<u>10/03</u> <b>Arroz/Feijão</b> <b>Polenta cremosa com carne em iscas</b> <b>Abobrinha cozida</b> <b>Laranja</b> Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
<u>13/03</u> <b>Cereal com leite</b> Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>14/03</u> <b>Arroz/ Virado de feijão</b> <b>Carne em iscas</b> <b>Couve refogada</b> <b>Banana</b> Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>15/03</u> <b>Macarrão (Parafuso) com carne moída</b> <b>Abobrinha cozida</b> <b>Laranja</b> Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>16/03</u> <b>Torta de frango</b> <b>Chá</b> <b>Maçã</b> Kcal: 329,8	<u>17/03</u> <b>Arroz com frango e milho</b> <b>Feijão</b> <b>Repolho</b> <b>Laranja</b> Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g
<u>20/03</u> <b>Polenta cremosa</b> <b>Almôndegas ao molho</b> Kcal: 302 CHO: 44,1g	<u>21/03</u> <b>Alface e couve</b> <b>Arroz/feijão</b> <b>Frango ao molho</b> <b>Laranja</b> Kcal: 270,7 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>22/03</u> <b>Arroz/Feijão</b> <b>Carne bovina em iscas com mandioca</b> <b>Beterraba</b> <b>Banana</b> Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>23/03</u> <b>Macarrão com frango desfiado</b> <b>Laranja</b> Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>24/03</u> <b>Mingau de chocolate</b> <b>Banana</b> Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g
<u>27/03</u> <b>Macarrão (Ave Maria) com carne moída</b> <b>Maçã</b> Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>28/03</u> <b>Arroz/Feijão</b> <b>Polenta cremosa com carne moída</b> <b>Abobrinha cozida</b> <b>Laranja</b> Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>29/03</u> <b>Arroz carreteiro e milho</b> <b>Feijão</b> <b>Repolho e alface</b> <b>Banana</b> Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>30/03</u> <b>Bolo de aveia com banana</b> <b>Chá</b> <b>Laranja</b> Kcal: 150,5 CHO: 28,2g PTN: 4,4g LÍP: 2,7g	<u>31/03</u> <b>Quirera com carne em iscas</b> <b>Couve refogada</b> <b>Banana</b> Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g

Patrícia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

*Patrícia Floriano*