



MUNICÍPIO DE SENGÉS

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO SETEMBRO 2023

MANHÃ E TARDE

E.M. do Campo "PRESIDENTE MÉDICI"

BAIRRO: OURO VERDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				<u>01/09</u> Polenta cremosa com carne moída com cenoura Abobrinha Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
<u>04/09</u> Macarrão com carne moída Beterraba Repolho Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>05/09</u> Quirera com frango Couve refogada Brócolis Maça Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>06/09</u> Arroz/Feijão Carne bovina em iscas com batata Kcal: 274 CHO: 16,6g PTN: 15,7g LÍP: 15,8g	<u>07/09</u> FERIADO	<u>08/09</u> RECESSO
<u>11/09</u> Polenta cremosa com carne moída Alface Abobrinha Maça Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>12/09</u> Arroz/Feijão Sopa de mandioca com frango Alface e brócolis Mexerica Kcal: 272 CHO: 29,7g PTN: 12,4g LÍP: 8,6g	<u>13/09</u> Pão Dog com manteiga Chá Banana Kcal: 267 CHO: 33,8g PTN: 17,7g LÍP: 6,6g	<u>14/09</u> Arroz/ Virado de feijão Carne em iscas Couve refogada e repolho Laranja Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>15/09</u> Cereal com leite Banana Kcal: 202 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g
<u>18/09</u> Macarrão com carne moída Beterraba e brócolis Laranja Kcal: 273 CHO: 27,5g PTN: 19,3g LÍP: 9,3g	<u>19/09</u> Quirera com carne em iscas Couve refogada e alface Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g	<u>20/09</u> Arroz com frango e milho Repolho e cenoura Laranja Kcal: 203 CHO: 20,4g PTN: 16,4g LÍP: 5,3g	<u>21/09</u> Bolo de chocolate iogurte Kcal: 124 CHO: 21,4g PTN: 1,6g LÍP: 4g	<u>22/09</u> Arroz/Feijão Carne em iscas ao molho Beterraba e tomate Banana Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g
<u>25/09</u> Polenta cremosa Almôndegas ao molho Abobrinha e repolho Kcal: 302 CHO: 44,1g	<u>26/09</u> Macarrão com carne moída Tomate e brócolis Laranja Kcal: 267 CHO: 41,9g PTN: 12,8g LÍP: 6,21g	<u>27/09</u> Pão doce Café com leite Banana Kcal: 189 CHO: 27,7g PTN: 6,3g LÍP: 6,3g	<u>28/09</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	<u>29/09</u> Quirera com frango Alface e repolho Banana Kcal: 303 CHO: 44,1g PTN: 13,9g LÍP: 8,13g

Patrícia Delgado Floriano

CRN 10995

Nutricionista

Patrícia Delgado Floriano