

CARDÁPIO MARÇO 2023

Atividade complementar

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

06 – 10 anos

Alunos Atendidos:

178

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche da manhã,
almoço, lanche da tarde

Período:

01/03/2023 a 31/03/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

| | | | | | |
|--------|--|--|--|---|--|
| Lanche | | | Leite com cacau Biscoito de leite | Chá mate Biscoito de chocolate | |
| | | | Energia: 191,7 kcal | Energia: 199,4 kcal | |
| Almoço | | | Risoto de frango Cenoura cozida Repolho refogado | Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Beterraba cozida | |
| | | | Energia: 324,8 kcal | Energia: 251,05 kcal | |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 468,63 | 74,52 | 23,42 | 9,17 | 8 | 36,6 | 28,47 | 174,59 | 2,35 | 67,19 | 2,43 | 255,14 |

| | Segunda - 06 | Terça - 07 | Quarta - 08 | Quinta - 09 | Sexta - 10 |
|---------------|--|---|--|---|------------|
| Lanche | Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 134,07 kcal | Chá mate Bolo salgado Energia: 185,79 kcal | Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal | Chá mate Biscoito de leite Energia: 133,05 kcal | |
| Almoço | Arroz parboilizado Feijão preto Frango enopado com batata e cenoura Energia: 301,5 kcal | Polenta com carne desfiada Abobrinha cozida Salada de alface e tomate Energia: 290,92 kcal | Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras Batata e beterraba cozidas Couve refogada Laranja Energia: 306,37 kcal | Macarrão com molho de frango Brócolis e couve –flor picadinhos Energia: 336,07 kcal | |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 466,92 | 66,26 | 27,22 | 10,89 | 8,82 | 29,03 | 24,74 | 147,23 | 2,67 | 66,84 | 3,76 | 317,25 |

| | Segunda - 13 | Terça - 14 | Quarta - 15 | Quinta - 16 | Sexta - 17 |
|---------------|--|--|---|---|------------|
| Lanche | Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 133,05 kcal | Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal | Chá mate Bolo salgado Energia: 154,85 kcal | Canjica Energia: 168 kcal | |
| Almoço | Macarrão com carne desfiada e tomate picadinho | Purê de batata Frango assado Brócolis e couve –flor picadinhos Maçã | Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata e cenoura Salada de alface | Quirera com frango Abobrinha e espinafre refogados Banana caturra | |

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.
Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

| | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| | Energia: 335,79 kcal | Energia: 314,28 kcal | Energia: 298,28 kcal | Energia: 291,56 kcal | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 463,69 | 66,62 | 24,54 | 11,55 | 7,81 | 34,21 | 14,17 | 154,86 | 2,47 | 65,28 | 3,31 | 246,81 |



Segunda - 20

Terça - 21

Quarta - 22

Quinta - 23

Sexta - 24

| | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|
| Lanche | Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,75 kcal | Leite com cacau Pão com margarina Energia: 191,37 kcal | Leite com cacau Biscoito de coco Energia: 191,7 kcal | Chá mate Pão com margarina Energia: 144,53 kcal | |
| Almoço | Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com batata e cenoura Salada de alface Energia: 334,72 kcal | Macarrão com frango ao molho Couve refogada Beterraba Energia: 303,77 kcal | Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Salada de repolho e tomate Banana Energia: 295,55 kcal | Risoto de frango Abobrinha refogada Salada de alface Energia: 317,6 kcal | |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 473,6 | 70,36 | 26,48 | 10,15 | 8,58 | 29,89 | 25,64 | 162,77 | 3,16 | 67,99 | 2,69 | 246,62 |

| | Segunda - 27 | Terça - 28 | Quarta - 29 | Quinta - 30 | Sexta - 31 |
|---------------|--|---|--|--|------------|
| Lanche | Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 133,05 kcal | Leite com cacau Pão com margarina Energia: 197,33 kcal | Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,75 kcal | Leite com cacau Pão com margarina Energia: 197,37 kcal | |
| Almoço | Macarrão com carne de panela Espinafre refogado Energia: 311,02 kcal | Purê de batata Frango assado Cenoura cozida Repolho refogado Energia: 286,48 kcal | Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras Salada de alface e tomate Maçã Energia: 305,76 kcal | Quirera com pernil Brócolis e abobrinha cozidos Energia: 275,42 kcal | |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 463,59 | 64,6 | 23,44 | 12,6 | 6,95 | 35,66 | 13,84 | 148,45 | 3,19 | 65,02 | 3,51 | 218,89 |

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.