

## Lista de Cardápios

### Programa Mais Educação

**Nutrição Diária:**

30%

**Faixa Etária:**

7 – 9 anos

**Alunos Atendidos:**

141

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Almoço

**Período:**

02/12/2019 a 19/12/2019

**Responsável:**

Andréa Rech Marques

Santos

### Programa Mais Educação:

	Segunda - 02	Terça - 03	Quarta - 04	Quinta - 05	Sexta - 06							
Almoço	<b>Farofa de Ovo</b> <b>Salada Verde</b> <b>Laranja</b>  <b>Energia: 462,37 kcal</b>	<b>Arroz</b> <b>Carne ao molho</b> <b>com batata</b> <b>Alface</b> <b>Banana</b>  <b>Energia: 451,35 kcal</b>	<b>Arroz colorido</b> <b>Strogonoff de</b> <b>Frango</b> <b>Salada de</b> <b>legumes</b> <b>Maça</b>  <b>Energia: 449,1 kcal</b>	<b>Quirera</b> <b>Pernil com</b> <b>legumes</b> <b>Salada Verde</b> <b>Laranja</b>  <b>Energia: 468,08 kcal</b>	<b>Arroz</b> <b>Lentilha</b> <b>Carne de Panela</b> <b>Salada Verde</b> <b>Suco de uva</b>  <b>Energia: 454,19 kcal</b>							
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	457,02	49,85	37,68	12,39	9,89	29,38	97,32	211,32	4	79,04	7,07	156,8



CAMPO MAGRO  
PREFEITURA DO MUNICÍPIO

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER

**Programa Mais Educação:**

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Almoço	Arroz colorido Feijão preto Ovos mexidos Salada Verde Banana  Energia: 458,67 kcal	Macarrão com carne moída Salada Verde Laranja  Energia: 467,63 kcal	<b>FERIADO MUNICIPAL</b>	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Couve refogada Suco de laranja  Energia: 452,4 kcal	Arroz Feijão preto Quibe assado Purê de batata Salada de legumes  Energia: 456,08 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	458,7	48,68	33,27	14,52	6,64	94,29	51,66	252,39	3,38	60,58	5,51	463,39

**Programa Mais Educação:**

	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta
Almoço	Risoto de frango Salada de legumes  Energia: 448,17 kcal	Polenta com carne moída e Salada Verde  Energia: 463,32 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Salada Verde  Energia: 453,16 kcal	Macarrão com molho de frango Salada Verde  Energia: 484,45 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	462,28	50,62	39,68	12,04	10,18	17,3	110,56	205,88	4,27	86,95	5,64	249,4