

Lista de Cardápios – Fevereiro 2020

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

7 – 9 anos

Alunos Atendidos:

234

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche, Lanche, Pós lanche

Período:

05/02/2020 à 28/02/2020

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escolas Rurais:

	Segunda	Terça	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
Pré lanche			Quibe assado Chá mate Melancia Energia: 12,09 kcal	Pão integral com margarina Chá mate Mamão Energia: 38,34 kcal	Biscoito maisena Bebida láctea Maça Energia: 52,94 kcal
Lanche			Macarrão com carne moída Salada Verde Energia: 550,57 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango ao molho Alface Energia: 279,6 kcal	Polenta com frango ao molho Salada Verde Energia: 351,2 kcal
Pós lanche			Biscoito cream cracker Chocolate 50% com leite Laranja Energia: 89,8 kcal	Arroz doce Energia: 342,88 kcal	Sagu de uva Energia: 260,4 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	659,27	105,36	35,56	11,69	9,88	56,13	90,12	276,05	3,14	87,41	3,47	579,42

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

Escolas Rurais:

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Pré lanche	Biscoito cream cracker Suco de morango Laranja Energia: 124,58 kcal	Pão integral com margarina Chocolate 50% com leite Maça Energia: 39,38 kcal	Vitamina de banana com aveia Rosquinha de coco Energia: 230,88 kcal	Pudim Biscoito salgado Chá mate Maça Energia: 259,63 kcal	Cereal com leite Banana Energia: 102,86 kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Ovos cozidos com legumes Energia: 317,35 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada Verde Energia: 545,84 kcal	Arroz Virado de Feijão Carne ao molho Salada Verde Energia: 428,94 kcal	Macarrão com molho de frango Salada de legumes Energia: 385,54 kcal	Arroz Lentilha Carne de Panela Salada Verde Energia: 274,3 kcal
Pós lanche	Gelatina colorida Biscoito de leite Chá mate Energia: 213,55 kcal	Bolo de cenoura Suco natural de laranja Energia: 77,97 kcal	Canjica com leite Banana Energia: 6,12 kcal	Quibe assado Suco de uva Energia: 7,18 kcal	Bolo de fubá Chá mate Energia: 302,67 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	663,36	81,24	38,94	20,89	9,82	86,97	70,69	305,25	4,21	94,48	6,05	566,8

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

Escolas Rurais:

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Pré lanche	Biscoito doce Bebida láctea Mamão Energia: 58,05 kcal	Sagu de uva Maçã Energia: 264,1 kcal	Biscoito maisena Chá mate Maça Energia: 52,94 kcal	Canjica Energia: 115,18 kcal	Pão integral com margarina Vitamina de mamão com aveia Energia: 87,2 kcal
Lanche	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Salada de legumes Energia: 165,14 kcal	Polenta com carne moída e Salada Verde Energia: 181,12 kcal	Risoto de frango Salada Verde Energia: 351,2 kcal	Arroz colorido Feijão preto Carne ao molho com batata Salada de legumes Energia: 527,19 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil com legumes Salada Verde Energia: 503,14 kcal
Pós lanche	Arroz doce Energia: 428,6 kcal	Vitamina de maçã Pão integral com margarina Energia: 209,48 kcal	Sagu de uva Energia: 260,4 kcal	Quibe assado Chá mate Energia: 10,82 kcal	Pão integral com doce de frutas Chocolate 50% com leite Energia: 60,34 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	522,07	72,69	27,81	14,19	8,02	72,96	58,58	288,18	2,8	82,62	4,75	301,3

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

Escolas Rurais:

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Pré lanche				Cereal com leite Energia: 95,86 kcal	Pão integral com margarina Chá mate Mamão Energia: 38,34 kcal
Lanche	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Arroz Virado de Feijão Carne ao molho Salada Verde Energia: 428,94 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango ao molho Alface Energia: 279,6 kcal
Pós lanche				Quibe assado Suco de uva Energia: 10,82 kcal	Sagu de uva Energia: 260,4 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	750,06	86,54	71,32	23,98	10,23	9,2	36,47	85,25	11	85,23	17,41	420,09