

## CARDÁPIO JULHO 2023

**Atividade complementar**

**Nutrição Diária:**

30%

**Faixa Etária:**

06 – 10 anos

**Alunos Atendidos:**

145

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Lanche da manhã,  
almoço, lanche da tarde

**Período:**

03/07/2023 a 31/07/2023

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza  
CRN8 12562

Tathiana Carestiato  
CRN8 14691

**Segunda - 03**

**Terça - 04**

**Quarta - 05**

**Quinta - 06**

**Sexta - 07**

|               | Segunda - 03   | Terça - 04   | Quarta - 05   | Quinta - 06   | Sexta - 07     |
|---------------|--|--|---|---|----------------|
| <b>Lanche</b> | Chá mate<br>Biscoito maisena<br><br>Energia: 199,5 kcal                          | Chá mate<br>Rosquinha de coco<br><br>Energia: 155,2 kcal                           | Chá mate<br>Torta salgada<br><br>Energia: 123,91 kcal   | Suco de laranja<br>Biscoito cream-cracker<br><br>Energia: 162,4 kcal                                  | <b>RECESSO</b> |
| <b>Almoço</b> | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Farofa de ovos<br><br>Energia: 256,26 kcal | Polenta com carne moída<br>Brócolis cozido<br><br>Maçã<br><br>Energia: 293,43 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Frango ensopado<br>Salada de alface crespa com beterraba<br><br>Energia: 324,8 kcal | Macarrão com pernil ensopado<br>Salada de pepino com tomate<br><br>Banana<br><br>Energia: 265,34 kcal | <b>RECESSO</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          | 445,21         | 71,76   | 20,93   | 9,06    | 8,73       | 5,65          | 21,8            | 61,1    | 2,78    | 65,7    | 3,29    | 303,4   |

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.

Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

|        | Segunda – 10 | Terça - 11 | Quarta - 12 | Quinta - 13 | Sexta - 14 |
|--------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Lanche | RECESSO      | RECESSO    | RECESSO     | RECESSO     | RECESSO    |
| Almoço | RECESSO      | RECESSO    | RECESSO     | RECESSO     | RECESSO    |

|        | Segunda - 17 | Terça - 18 | Quarta - 19 | Quinta - 20 | Sexta - 21 |
|--------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|
| Lanche | RECESSO      | RECESSO    | RECESSO     | RECESSO     | RECESSO    |
| Almoço | RECESSO      | RECESSO    | RECESSO     | RECESSO     | RECESSO    |

|        | Segunda - 24   | Terça - 25  | Quarta - 26   | Quinta - 27   | Sexta - 28 |
|--------|--|---|---|---|------------|
| Lanche | Chá mate<br>Biscoito de chocolate<br><br>Energia: 155,2 kcal                   | Chá mate<br>Biscoito maisena<br><br>Energia: 177,35 kcal  | Chá mate<br>Torta salgada<br><br>Energia: 154,85 kcal                                 | Chá mate<br>Rosquinha de coco<br><br>Energia: 177,35 kcal   | -          |
| Almoço | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovos mexidos<br><br>Energia: 289,85 kcal | Arroz com lentilha<br>Frango ensopado com batata e cenoura<br>Salada de alface americana<br><br>Tangerina ponkan<br><br>Energia: 274,9 kcal | Quirera com pernil<br>Salada de repolho com tomate picado<br><br>Energia: 307,16 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Bife em tiras acebolado<br>Couve refogada<br><br>Energia: 306,57 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          | 457,35         | 72,7    | 22,06   | 9,28    | 9,03       | 0,15          | 23,76           | 65,85   | 2,72    | 65,12   | 2,62    | 264,23  |



|               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Lanche</b> | <b>Chá mate</b><br><b>Rosquinha de coco</b><br><b>Energia: 177,35 kcal</b>                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Almoço</b> | <b>Arroz parboilizado</b><br><b>Feijão carioca</b><br><b>Farofa de ovos</b><br><b>Energia: 278,53 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          | 455,88         | 81,7    | 14,28   | 7,95    | 10,72      | 19,75         | 5,32            | 67,2    | 2,85    | 62,9    | 1,85    | 194,83  |

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