

CARDÁPIO ABRIL 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:

03/04/2023 a 28/04/2023

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
Lanche	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 189,5 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 177,35 kcal	Chá mate Bolo salgado Energia: 123,91 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 169,55 kcal	FERIADO
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes Energia: 278,66 kcal	Polenta com carne moída Salada de alface e tomate Tangerina Ponkan Energia: 298,76 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Abobrinha refogada Energia: 313,8 kcal	Quirera com pernil Espinafre refogado Banana caturra Energia: 319,76 kcal	FERIADO

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	374,26	55,69	18,63	9,28	7,22	47,4	27,74	163,7	2,12	69,12	2,5	213,72

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
Lanche	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 164,65 kcal	Chá mate Bolo simples Energia: 159,43 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal	-
Almoço	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Energia: 305 kcal	Arroz colorido Feijão preto Frango assado Salada de repolho Energia: 317,24 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras acebolado Brócolis cozido Salada de alface Maçã Energia: 315,54 kcal	Risoto de frango com cenoura Couve refogada Energia: 277,52 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	475,18	67,05	26,32	11,58	8,61	41,01	24,18	166,56	2,48	61,94	3,07	208,86

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
Lanche	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 164,65 kcal	Chá mate Bolo salgado Energia: 123,91 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito de leite Energia: 166,85 kcal	FERIADO
Almoço	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate) Energia: 284,22 kcal	Quirera com pernil Abobrinha e espinafre refogados Energia: 248,88 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Salada de beterraba Caqui Energia: 316,71 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Frango ao molho Couve-flor cozida Laranja Energia: 284,26 kcal	FERIADO

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

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	344,51	51,72	16,4	8,73	7,62	37,14	26,87	150,13	1,69	51,06	2,44	212,01

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
Lanche	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 137,48 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Chá mate Rosquinha de coco Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 164,65 kcal	-
Almoço	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes Energia: 301,72 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Carne em cubos ao molho Brócolis cozido Tangerina Ponkan Energia: 287,48 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Salada de repolho Energia: 315,95 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate Banana caturra Energia: 297,88 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	463,53	76,15	20,31	9,61	10,01	30,26	37,6	131,49	2,25	73,51	2,2	181,69

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