



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer.

Lista de Cardápios - Campo Magro/PR

Escolas	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Responsável: Andréa Rech Marques
	Faixa Etária: 6 - 10 anos	Refeições: Lanche	Santos
	Alunos Atendidos: 254	Período: 02/08/2021 a 06/08/2021	

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz colorido Carne de panela Salada de tomate, temperada com limão Energia: 323,81 kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface Banana nanica Energia: 522,92 kcal	Arroz Polenta com carne moída Salada de pepino e tomate Laranja pêra Energia: 430,43 kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela Com cenoura cozida Abobrinha cozida Salada de alface, temperada com limão Maçã Energia: 556,51 kcal	Canja de Frango com legumes Energia: 249,21 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	416,71	71,22	21,82	4,44	5,36	0,26	17,86	33,03	1,98	51,42	4,07	35,88



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer.

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

254

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

09/08/2021 a 13/08/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão carioca Carne moída Abobrinha cozida Salada de repolho e tomate Energia: 530,26 kcal	Arroz Lentilha cozida Cenoura cozida Coxa e sobrecoxa assada Couve-flor cozida Salada de tomate Banana nanica Energia: 630,45 kcal	Quirera com tomate Carne de panela Salada de alface e pepino Laranja pêra Energia: 215,61 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Couve refogada Salada de alface Maçã Energia: 569,99 kcal	Sopa de Feijão com Macarrão e legumes Energia: 330,51 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	455,26	80,68	20,74	5,38	9,12	7,31	33,64	72,1	2,49	66,14	3,65	91,57



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer.

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

254

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

16/08/2021 a 20/08/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz colorido Carne de panela Salada de tomate, temperada com limão Energia: 323,81 kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface Banana nanica Energia: 522,92 kcal	Arroz Polenta com carne moída Salada de pepino e tomate Laranja pêra Energia: 430,43 kcal	Arroz Feijão preto Carne de panela Com cenoura cozida Abobrinha cozida Salada de alface, temperada com limão Maçã Energia: 556,51 kcal	Canja de Frango com legumes Energia: 249,21 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	416,71	71,22	21,82	4,44	5,36	0,26	17,86	33,03	1,98	51,42	4,07	35,88



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer.

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

254

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

23/08/2021 a 27/08/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão carioca Carne moída Abobrinha cozida Salada de repolho e tomate Energia: 530,26 kcal	Arroz Lentilha cozida Cenoura cozida Coxa e sobrecoxa assada Couve-flor cozida Salada de tomate Banana nanica Energia: 630,45 kcal	Quirera com tomate Carne de panela Salada de alface e pepino Laranja pêra Energia: 215,61 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Couve refogada Salada de alface Maçã Energia: 525,19 kcal	Sopa de Feijão com Macarrão e legumes Energia: 330,51 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	455,26	80,68	20,74	5,38	9,12	7,31	33,64	72,1	2,49	66,14	3,65	91,57



Prefeitura Municipal de Campo Magro
Estado do Paraná
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer.

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

254

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche

Período:

30/08/2021 a 31/08/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz colorido Carne de panela Salada de tomate, temperada com limão Energia: 323,81 kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de alface Banana nanica Energia: 522,92 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	423,36	65,08	23,79	7,23	5,35	0,15	9,88	26,53	2,48	56,49	5,95	38,91