

Cardápio Abril 2022

Escolas Rurais	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionista Thaynná Boza
	20%	Ensino fundamental	
	Faixa Etária:	Refeições:	
	04 - 10 anos	Pré lanche, Lanche e Pós lanche	
Alunos Atendidos:	Período:		
	210	01/04/2022 à 30/04/2022	

Segunda - 04

Terça - 05

Quarta - 06

Quinta - 07

Sexta - 08

Pré-lanche	Pão c/ requeijão caseiro Chá mate	Biscoito maisena Leite com cacau Banana	Bolo de fubá Chá mate Caqui	Biscoito cream cracker Leite com cacau	Biscoito rosquinha coco Chá mate Laranja
	Energia: 150,6 kcal	Energia: 5,02 kcal	Energia: 219,75 kcal	Energia: 95,49 kcal	Energia: 48,3 kcal
Lanche	Farofa de Ovo Salada Verde	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne ao molho com batata Legumes Sauté	Quirera Pernil cozido Salada Verde Salada de tomate	Arroz colorido Lentilha Carne de Panela Salada de legumes	Risoto de frango Salada Verde Salada de beterraba
	Energia: 132,96 kcal	Energia: 441,94 kcal	Energia: 196,18 kcal	Energia: 261,97 kcal	Energia: 365,65 kcal
Pós-lanche	Pão c/ requeijão caseiro Chá mate	Biscoito maisena Leite com cacau Banana	Bolo de fubá Chá mate Caqui	Biscoito cream cracker Leite com cacau	Biscoito rosquinha coco Chá mate Laranja
	Energia: 150,6 kcal	Energia: 5,02 kcal	Energia: 219,75 kcal	Energia: 95,49 kcal	Energia: 48,3 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	452,55	66,66	24,9	9,9	6,39	35,23	52,9	249,83	2,64	67,46	3,41	197,52

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

Fone: (41) 3677- 1447 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

	Segunda - 11	Terça - 12	Quarta - 13	Quinta - 14	Sexta - 15
Pré lanche	Vitamina de maçã Biscoito maisena Energia: 214,43 kcal	Quibe assado Chá mate Energia: 34,6 kcal	Biscoito chocolate Leite c/ cacau Banana Energia: 139,15 kcal	RECESSO	FERIADO
Lanche	Farofa de Ovo e Legumes Sauté Energia: 115,46 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moída ao molho sugo c/ Batata inglesa Salada de escarola Energia: 394,45 kcal	Polenta ao molho de frango Brócolis cozido Salada mista verde Energia: 156,85 kcal	RECESSO	FERIADO
Pós lanche	Vitamina de maçã Biscoito maisena Energia: 214,43 kcal	Quibe assado Chá mate Energia: 34,6 kcal	Biscoito chocolate Leite c/ cacau Banana Energia: 139,15 kcal	RECESSO	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	481,04	68,67	23,21	12,69	4,04	125,6	6,92	326,31	1,85	66,65	2,81	318,72

Segunda - 18

Terça - 19

Quarta - 21

Quinta - 22

Sexta - 23

Pré lanche	Bolo de fubá, Leite com cacau Caqui Energia: 96,62 kcal	Canjica Energia: 16,8 kcal	Biscoito rosquinha coco Chá mate Energia: 88,66 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	Macarrão com carne moída ao molho sugo Abobrinha sautee Salada de tomate Energia: 240,45 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada Verde Legumes Sautee Energia: 450,76 kcal	Quirera Pernil com legumes Salada Verde Energia: 321,14 kcal	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Bolo de fubá, Leite com cacau Caqui Energia: 96,62 kcal	Canjica Energia: 16,8 kcal	Biscoito rosquinha coco Chá mate Energia: 88,66 kcal	FERIADO	RECESSO

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	472,4	70,34	22,46	10,76	4,22	36,17	16,68	130,41	2,07	48,46	3,62	182,76

Segunda - 26

Terça - 27

Quarta - 28

Quinta - 29

Sexta - 30

Pré lanche	Arroz doce	Pão com Requeijão Caseiro Cha mate Banana	Biscoito maisena Laranja	Biscoito cream cracker Chá mate Maçã	Biscoito chocolate Leite com cacau Banana
	Energia: 171,44 kcal	Energia: 84,2 kcal	Energia: 99,7 kcal	Energia: 122,6 kcal	Energia: 103,2 kcal
Lanche	Farofa de Ovo Cenoura com brócolis cozidos	Polenta com frango ao molho sugo Salada Verde	Arroz colorido, Lentilha Pernil cozido em cubos Legumes Sauteee Salada Verde	Macarrão com carne moída Alface Tomate	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne de Panela Salada de legumes
	Energia: 97,76 kcal	Energia: 619,8 kcal	Energia: 246,35 kcal	Energia: 240,69 kcal	Energia: 386 kcal
Pós lanche	Arroz doce	Pão com Requeijão Caseiro Cha mate Banana	Biscoito maisena Laranja	Biscoito cream cracker Chá mate Maçã	Biscoito chocolate Leite com cacau Banana
	Energia: 171,44 kcal	Energia: 84,2 kcal	Energia: 99,7 kcal	Energia: 122,6 kcal	Energia: 103,2 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	550,58	82,65	29,65	11,58	6,64	46,58	24,63	205,4	2,59	63,74	2,53	586,36

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