|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - Campo Magro/PR** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escolas** | **Nutrição Diária:**  20%  **Faixa Etária:**  6 - 10 anos  **Alunos Atendidos:**  1163 | **Categoria:**  Ensino fundamental  **Refeições:**  Desjejum/Café da Manhã  **Período:**  01/11/2021 a 05/11/2021 | **Responsável (eis):**  Andréa Rech: |

|  |
| --- |
| **Escola:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda**  **01/11** | **Terça**  **02/11** | **Quarta**  **03/11** | **Quinta**  **04/11** | **Sexta**  **05/11** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Desjejum/Café da Manhã | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Carne de Panela, Cenoura cozida; Tomate salada; Alface crespa; Laranja pera.**  **Energia: 492,26 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão carioca cozido; Pepino; Couve manteiga crua; Coxa e sobrecoxa assada com batata; Banana nanica.**  **Energia: 429,05 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão preto cozido; Repolho branco cru; Farofa de Ovo; Cenoura crua; Limão tahiti; Maçã Fuji com casca.**  **Energia: 329,9 kcal** | **Macarrão com molho; Ovos mexidos; Alface crespa; Limão tahiti; Batata sauté e Brócolis cozido;**  **Energia: 293,72 kcal** | **Arroz Parboilizado, Feijão Carioca cozido; Batata inglesa cozida; Frango peito sem pele cozido; Tomate salada e Alface.**  **Energia: 477,66 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 | 404,52 | 70,7 | 20,82 | 4,54 | 6,21 | 10,68 | 27,8 | 48,99 | 1,98 | 57,28 | 2,06 | 57,91 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escolas** | **Nutrição Diária:**  20%  **Faixa Etária:**  6 - 10 anos  **Alunos Atendidos:**  1163 | **Categoria:**  Ensino fundamental  **Refeições:**  Desjejum/Café da Manhã  **Período:**  08/11/2021 a 12/11/2021 | **Responsável (eis):**  Andréa Rech: |

|  |
| --- |
| **Escola:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda**  **08/11** | **Terça**  **09/11** | **Quarta**  **10/11** | **Quinta**  **11/11** | **Sexta**  **12/11** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Desjejum/Café da Manhã | **Arroz Parboilizado;**  **Feijão carioca cozido; Carne de Panela; Repolho branco cru; Laranja pera.**  **Energia: 334,71 kcal** | **Arroz Parboilizado; Polenta com frango ao molho; Pepino; Tomate salada.**  **Energia: 395,55 kcal** | **Macarrão ao molho, Cenoura cozida; Brócolis cozido no vapor; Abobrinha italiana refogada; Limão tahiti.**  **Energia: 407,04 kcal** | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Carne de Panela; Cenoura crua; Alface crespa; Limão tahiti.**  **Energia: 433,06 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão carioca cozido; Carne moída; Cenoura cozida; Tomate; Pepino; Banana nanica.**  **Energia: 364,87 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 | 395,48 | 71,41 | 20,16 | 3,35 | 5,44 | 0 | 33,34 | 42,33 | 1,58 | 47,54 | 2,51 | 53,47 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escolas** | **Nutrição Diária:**  20%  **Faixa Etária:**  6 - 10 anos  **Alunos Atendidos:**  1163 | **Categoria:**  Ensino fundamental  **Refeições:**  Desjejum/Café da Manhã  **Período:**  15/11/2021 a 19/11/2021 | **Responsável (eis):**  Andréa Rech: |

|  |
| --- |
| **Escola:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda**  **15/11** | **Terça**  **16/11** | **Quarta**  **17/11** | **Quinta**  **18/11** | **Sexta**  **19/11** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Desjejum/Café da Manhã | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Carne de Panela, Cenoura cozida, Tomate salada, Alface crespa; Laranja pera.**  **Energia: 492,26 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão carioca cozido; Pepino; Couve manteiga crua; Coxa e sobrecoxa assada com batata; Banana nanica.**  **Energia: 429,05 kcal** | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Farofa de Ovo, Repolho, branco cru, Cenoura crua; Maçã Fuji com casca.**  **Energia: 519,62 kcal** | **Macarrão com molho de frango, Alface, crespa, crua, Tomate salada; Limão; Batata sauté e Brócolis cozido. Banana nanica;**  **Energia: 293,72 kcal** | **Arroz Parboilizado; Feijão carioca cozido; Carne cozida com Batata inglesa; Tomate; Alface crespa.**  **Energia: 477,66 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 | 437,28 | 80,38 | 20,41 | 3,75 | 5,9 | 4,36 | 19,77 | 41,35 | 1,76 | 58,09 | 2,13 | 42,05 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escolas** | **Nutrição Diária:**  20%  **Faixa Etária:**  6 - 10 anos  **Alunos Atendidos:**  1163 | **Categoria:**  Ensino fundamental  **Refeições:**  Desjejum/Café da Manhã  **Período:**  22/11/2021 a 26/11/2021 | **Responsável (eis):**  Andréa Rech: |

|  |
| --- |
| **Escola:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda**  **22/11** | **Terça**  **23/11** | **Quarta**  **24/11** | **Quinta**  **25/11** | **Sexta**  **26/11** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Desjejum/Café da Manhã | **Arroz Parboilizado;**  **Feijão carioca cozido; Carne de Panela; Repolho branco cru; Laranja pera.**  **Energia: 334,71 kcal** | **Arroz Parboilizado; Polenta com frango ao molho; Pepino; Tomate salada; Maçã Fuji com casca.**  **Energia: 395,55 kcal** | **Macarrão com carne moída, Cenoura cozida; Brócolis cozido no vapor; Abobrinha italiana refogada; Limão tahiti.**  **Energia: 407,04 kcal** | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Carne de Panela; Cenoura crua; Alface crespa; Tomate; Limão tahiti.**  **Energia: 433,06 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão carioca cozido; Cenoura cozida; Tomate; Pepino; Banana nanica.**  **Energia: 364,87 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 | 387,05 | 69,2 | 20,02 | 3,33 | 5,22 | 0 | 31,04 | 41,09 | 1,54 | 45,17 | 2,49 | 53,41 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escolas** | **Nutrição Diária:**  20%  **Faixa Etária:**  6 - 10 anos  **Alunos Atendidos:**  1163 | **Categoria:**  Ensino fundamental  **Refeições:**  Desjejum/Café da Manhã  **Período:**  29/11/2021 a 03/12/2021 | **Responsável (eis):**  Andréa Rech: |

|  |
| --- |
| **Escola:** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Desjejum/Café da Manhã | **Arroz Parboilizado; Feijão preto cozido; Carne de Panela, Cenoura cozida, Tomate salada, Alface crespa; Laranja pera.**  **Energia: 492,26 kcal** | **Arroz tipo 1 cozido; Feijão carioca cozido; Pepino; Couve manteiga crua; Coxa e sobrecoxa assada com batata; Banana nanica.**  **Energia: 429,05 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 | 447,71 | 74,18 | 24,13 | 6,2 | 8,15 | 3 | 31,86 | 64,26 | 2,52 | 72,17 | 3,06 | 54,39 |