|  |
| --- |
| **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 |