

CARDÁPIO MARÇO 2023

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 – 10 anos

Alunos Atendidos:

189

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

Período:

01/03/2023 a 31/03/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta - 01

Quinta - 02

Sexta - 03

Pré-lanche Pós-lanche			Leite com cacau Biscoito de leite	Chá mate Biscoito de chocolate	Arroz doce Banana caturra
			Energia: 191,7 kcal	Energia: 199,4 kcal	Energia: 196,12 kcal
Lanche			Risoto de frango Cenoura cozida Repolho refogado	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Beterraba cozida	Macarrão com molho de tomate e carne desfiada Couve refogada
			Energia: 324,8 kcal	Energia: 251,05 kcal	Energia: 242,81 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	468,63	74,52	23,42	9,17	8	36,6	28,47	174,59	2,35	67,19	2,43	255,14

	Segunda - 06	Terça - 07	Quarta - 08	Quinta - 09	Sexta - 10
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 134,07 kcal	Chá mate Bolo salgado Energia: 185,79 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal	Chá mate Biscoito de leite Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 191,7 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Frango enopado com batata e cenoura Energia: 301,5 kcal	Polenta com carne desfiada Abobrinha cozida Salada de alface e tomate Energia: 290,92 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras Batata e beterraba cozidas Couve refogada Laranja Energia: 306,37 kcal	Macarrão com molho de frango Brócolis e couve –flor picadinhos Energia: 336,07 kcal	Quirera com pernil Salada de repolho e tomate Banana Energia: 263,44 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	466,92	66,26	27,22	10,89	8,82	29,03	24,74	147,23	2,67	66,84	3,76	317,25

	Segunda - 13	Terça - 14	Quarta - 15	Quinta - 16	Sexta - 17
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal	Chá mate Bolo salgado Energia: 154,85 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Energia: 191,7 kcal
Lanche	Macarrão com carne desfiada e tomate picadinho	Purê de batata Frango assado Brócolis e couve –flor picadinhos Maçã	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata e cenoura Salada de alface	Quirera com frango Abobrinha e espinafre refogados Banana caturra	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil suíno cozido Beterraba cozida

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

	Energia: 335,79 kcal	Energia: 314,28 kcal	Energia: 298,28 kcal	Energia: 291,56 kcal	Repolho Energia: 264,08 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	463,69	66,62	24,54	11,55	7,81	34,21	14,17	154,86	2,47	65,28	3,31	246,81



Segunda - 20 Terça - 21 Quarta - 22 Quinta - 23 Sexta - 24

Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker	Leite com cacau Pão com margarina	Leite com cacau Biscoito de coco	Chá mate Pão com margarina	Chá mate Bolo salgado
	Energia: 129,75 kcal	Energia: 191,37 kcal	Energia: 191,7 kcal	Energia: 144,53 kcal	Energia: 123,91 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Pernil cozido com batata e cenoura Salada de alface	Macarrão com frango ao molho Couve refogada Beterraba	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata Salada de repolho e tomate Banana	Risoto de frango Abobrinha refogada Salada de alface	Polenta com carne desfiada Brócolis com couve-flor Laranja
	Energia: 334,72 kcal	Energia: 303,77 kcal	Energia: 295,55 kcal	Energia: 317,6 kcal	Energia: 335,08 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	473,6	70,36	26,48	10,15	8,58	29,89	25,64	162,77	3,16	67,99	2,69	246,62

	Segunda - 27	Terça - 28	Quarta - 29	Quinta - 30	Sexta - 31
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 197,33 kcal	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 129,75 kcal	Leite com cacau Pão com margarina Energia: 197,37 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 177,35 kcal
Lanche	Macarrão com carne de panela Espinafre refogado Energia: 311,02 kcal	Purê de batata Frango assado Cenoura cozida Repolho refogado Energia: 286,48 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Bife em tiras Salada de alface e tomate Maçã Energia: 305,76 kcal	Quirera com pernil Brócolis e abobrinha cozidos Energia: 275,42 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Couve-flor e beterraba cozidos Banana caturra Energia: 310,44 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	463,59	64,6	23,44	12,6	6,95	35,66	13,84	148,45	3,19	65,02	3,51	218,89

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