

Rodovia Gumerindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.
Fone: (41) 3677- 1447 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

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	349,62	47,02	21,75	8,61	6,95	27,98	13,96	98,82	2,27	50,21	3,07	263,01

Segunda - 13 Terça - 14 Quarta - 15 Quinta - 16 Sexta - 17

Lanche	Farofa de Ovo Repolho refogado Chá mate Banana	Arroz Feijão preto Frango assado Alface Beterraba com brócolis cozido	FERIADO		Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata Couve refogada Tomate	Canjica Laranja
	Energia: 342,11 kcal	Energia: 332,3 kcal			Energia: 308,08 kcal	Energia: 298,5 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	320,25	52,28	15,72	5,83	7,5	15,48	18,61	73,56	1,95	43,07	2,18	79,44

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

Lanche	Arroz Feijão preto Carne de panela Tomate	Polenta Carne moída ao molho Repolho salada Alface Maçã	Arroz Feijão carioca Pernil cozido Abobrinha com cenoura cozida	Risoto de frango Couve-flor cozida Espinafre salada	Arroz doce Banana
	Energia: 297,29 kcal	Energia: 382,04 kcal	Energia: 328,19 kcal	Energia: 321,5 kcal	Energia: 337,04 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	333,21	40,62	22,06	9,49	5,39	14,44	14,15	74,89	1,8	52,35	2,64	150,74

Segunda - 27			Terça - 28			Quarta - 29			Quinta - 30			Sexta
Lanche	Arroz Feijão carioca Frango ao molho Purê de Batata Tomate			Macarrão com carne moída Alface Beterraba e Brócolis cozido Banana			Arroz Feijão carioca Farofa de ovo Couve manteiga refogada			Quirera Pernil cozido em cubos Brócolis cozido Laranja		
	Energia: 381,66 kcal			Energia: 364,59 kcal			Energia: 305,19 kcal			Energia: 306,06 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	339,38	50,31	18,43	7,24	7,87	25,31	20,62	102,04	2,13	46,31	2,85	122,74

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