

CARDÁPIO JUNHO 2023



Escolas Municipais	Nutrição Diária:	Categoria:	Nutricionistas:
	20%	Ensino fundamental	
	Faixa Etária:	Refeições:	Thaynná Boza
	04 - 10 anos	Lanche da Manhã e	CRN8 12562
	Alunos Atendidos:	Lanche da Tarde	Tathiana Carestiato
	2404	Período:	CRN8 14691
		01/06/2023 a 30/06/2023	



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
Lanche				Polenta com carne moída ao molho Repolho refogado Energia: 335,31 kcal	Pudim de chocolate (creme de cacau) Tangerina ponkan Energia: 304,4 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	319,85	31,65	20,96	12,54	2,95	44	49,14	137,17	2,11	38,13	4,87	289,78



	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos Energia: 301,59 kcal	Risoto de frango Couve-flor cozida Banana caturra Energia: 300,3 kcal	Macarrão com carne ensopada Salada de beterraba e tomate Laranja Energia: 351,25 kcal	FERIADO	RECESSO

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.
Fone: (41) 3677- 7823 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	190,63	36,51	8,71	1,72	5,42	4,84	19,9	40,33	1,09	31,75	1,09	67,12

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Lanche	Sopa de feijão com macarrão Energia: 316,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Quibe de forno Brócolis cozido Tangerina Ponkan Energia: 325,4 kcal	Sopa de batata com frango e legumes Banana caturra Energia: 376,4 kcal	Quirera com pernil desfiado Salada de repolho e tomate Energia: 351,68 kcal	Chá mate Milho verde cozido Maçã Energia: 308,1 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	335,55	61,27	16,15	3,95	8,25	0	27,92	39,69	2,13	56,43	3	46,32

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta - 23
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil em cubos Farofa Energia: 319,57 kcal	Sopa de fubá com carne e couve Laranja Energia: 305,61 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Coxa e sobrecoxa de frango assadas Beterraba cozida Energia: 349,2 kcal	Macarrão à bolonhesa Salada de alface americana e tomate Caqui Energia: 337,48 kcal	Canjica Banana caturra Energia: 311,2 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	324,61	60	15,1	4,03	13,43	4,99	32,58	104,98	2,08	86,11	2,06	67,22

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos Salada de alface cresa Energia: 303,79 kcal	Quirera com pernil picadinho Brócolis cozido Tangerina Ponkan Energia: 305,48 kcal	Sopa de lentilha com frango e legumes (cenoura e abobrinha) Banana caturra Energia: 327,5 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Bife em tiras acebolado Salada de tomate com pepino Energia: 340,13 kcal	Chá mate Bolo de fubá Maça Energia: 311,4 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	317,66	54,32	13,92	5,93	8,54	37,85	28,37	116	1,92	56,12	1,99	69,87

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