

## Lista de Cardápios - Campo Magro/PR

### Escolas

#### Nutrição Diária:

20%

#### Faixa Etária:

6 - 10 anos

#### Alunos Atendidos:

1.150

#### Categoria:

Ensino fundamental

#### Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

#### Período:

01/10/2021

#### Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

### Escola:

	Segunda (27/09)	Terça (28/09)	Quarta (29/09)	Quinta (30/09)	Sexta (01/10)
Lanche					<b>Arroz</b> <b>Feijão preto</b> <b>Peito de frango</b> <b>refogado</b> <b>Salada de alface</b>  <b>Energia: 392,21</b> <b>kcal</b>

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	392,21	81,55	11,03	1,2	2,84	0	2,18	13,58	0,9	37,57	1,4	52,93

**Escolas****Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

6 - 10 anos

**Alunos Atendidos:**

1.150

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Desjejum/Café da Manhã

**Período:**

04/10/2021 a 08/10/2021

**Responsável:**

Andréa Rech Marques

Santos

**Escola:**

	<b>Segunda (04/10)</b>	<b>Terça (05/10)</b>	<b>Quarta (06/10)</b>	<b>Quinta (07/10)</b>	<b>Sexta (08/10)</b>
Lanche	Arroz Feijão preto Carne de Panela Salada de pepino Banana  Energia: 536,76 kcal	Risoto de frango Abobrinha cozida Salada de tomate Maçã  Energia: 342,18 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos Salada de alface Laranja  Energia: 450,76 kcal	Arroz Feijão preto Quirera Carne moída Brócolis cozido Salada de tomate  Energia: 459,61 kcal	Arroz colorido Purê de Batata Frango desfiado Couve refogada Salada de pepino  Energia: 313,22 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	420,51	72,86	19,01	6,04	8,38	19,2	35,36	115,07	2,12	65,02	2,74	104,57

**Escolas****Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

6 - 10 anos

**Alunos Atendidos:**

1.150

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Desjejum/Café da Manhã

**Período:**

11/10/2021 a 15/10/2021

**Responsável:**

Andréa Rech Marques

Santos

**Escola:**

	Segunda (11/10)	Terça (12/10)	Quarta (13/10)	Quinta (14/10)	Sexta (15/10)
Lanche	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	Risoto de legumes Carne de Panela Salada de pepino Banana  Energia: 411,01 kcal	Arroz Feijão preto Fígado bovino ao molho Couve refogada Salada de tomate e Alface  Energia: 497,71 kcal	Arroz Feijão preto Peito de frango refogado Salada de alface  Energia: 392,21 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	433,64	83,76	17,52	4,86	4,96	2.054,58	25,42	42,44	2,37	50,84	2,7	171,81

**Escolas****Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

6 - 10 anos

**Alunos Atendidos:**

1.150

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Desjejum/Café da Manhã

**Período:**

18/10/2021 a 22/10/2021

**Responsável:**

Andréa Rech Marques

Santos

**Escola:**

	<b>Segunda (18/10)</b>	<b>Terça (19/10)</b>	<b>Quarta (20/10)</b>	<b>Quinta (21/10)</b>	<b>Sexta (22/10)</b>
Lanche	Arroz Feijão preto Carne de Panela Salada de pepino Banana  Energia: 536,76 kcal	Risoto de frango Abobrinha cozida Salada de tomate Maçã  Energia: 342,18 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos cozidos Salada de alface Laranja  Energia: 450,76 kcal	Arroz Feijão preto Quirera Carne moída Brócolis cozido Salada de tomate  Energia: 459,61 kcal	Arroz colorido Purê de Batata Frango desfiado Couve refogada Salada de pepino  Energia: 313,22 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	420,51	72,86	19,01	6,04	8,38	19,2	35,36	115,07	2,12	65,02	2,74	104,57

**Escolas****Nutrição Diária:**

20%

**Faixa Etária:**

6 - 10 anos

**Alunos Atendidos:**

1.150

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Desjejum/Café da Manhã

**Período:**

25/10/2021 a 29/10/2021

**Responsável:**

Andréa Rech Marques

Santos

**Escola:**

	<b>Segunda (25/10)</b>	<b>Terça (26/10)</b>	<b>Quarta (27/10)</b>	<b>Quinta (28/10)</b>	<b>Sexta (29/10)</b>
Lanche	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Abobrinha cozida Maçã  Energia: 480,99 kcal	Arroz Polenta com carne moída Couve-flor cozida Salada de tomate Laranja  Energia: 508,16 kcal	Risoto de legumes Carne de Panela Salada de pepino Banana  Energia: 411,01 kcal	Arroz Feijão preto Fígado bovino ao molho Couve refogada Salada de tomate e Alface  Energia: 497,71 kcal	Arroz Feijão preto Peito de frango refogado Salada de alface  Energia: 392,21 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	458,02	83,76	17,52	4,86	4,96	2.054,58	25,42	42,44	2,37	50,84	2,7	171,81