

## CARDÁPIO JULHO 2023

### Escolas Rurais

**Nutrição Diária:**

30%

**Faixa Etária:**

04 – 10 anos

**Alunos Atendidos:**

198

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

**Período:**

03/07/2023 a 31/07/2023

**Nutricionistas:**

Thaynná Boza  
CRN8 12562

Tathiana Carestiato  
CRN8 14691

**Segunda - 03**
**Terça - 04**
**Quarta - 05**
**Quinta - 06**
**Sexta - 07**

	Segunda - 03	Terça - 04	Quarta - 05	Quinta - 06	Sexta - 07
<b>Pré-lanche</b>	Chá mate	Chá mate	Chá mate	Suco de laranja	
<b>Pós-lanche</b>	Biscoito maisena	Rosquinha de coco	Torta salgada	Biscoito cream-cracker	<b>RECESSO</b>
	Energia: 199,5 kcal	Energia: 155,2 kcal	Energia: 123,91 kcal	Energia: 162,4 kcal	
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado	Polenta com carne moída	Arroz parboilizado	Macarrão com pernil ensopado	<b>RECESSO</b>
	Feijão preto	Brócolis cozido	Feijão carioca	Salada de pepino com tomate	
	Farofa de ovos	Maçã	Frango assado	Banana caturra	
	Energia: 256,26 kcal	Energia: 293,43 kcal	Energia: 324,8 kcal	Energia: 265,34 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	445,21	71,76	20,93	9,06	8,73	5,65	21,8	61,1	2,78	65,7	3,29	303,4

Rodovia Gumercindo Boza, 20.762 – Campo Magro – PR CEP: 83535-000.

Fone: (41) 3677- 7823 E- mail: semec@campomagro.pr.gov.br

	Segunda – 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
<b>Pré-lanche Pós-lanche</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Lanche</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
<b>Pré-lanche Pós-lanche</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>Lanche</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
<b>Pré-lanche Pós-lanche</b>	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 155,2 kcal	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 177,35 kcal	Chá mate Torta salgada  Energia: 154,85 kcal	Chá mate Rosquinha de coco  Energia: 177,35 kcal	Chá mate Biscoito cream- cracker  Energia: 151,35 kcal
<b>Lanche</b>	Sopa de fubá com couve    Energia: 289,85 kcal	Risoto de frango com cenoura Salada de alface americana  Tangerina ponkan  Energia: 274,9 kcal	Quirera com pernil Salada de repolho com tomate  Energia: 307,16 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras acebolado Couve-flor cozida  Energia: 306,57 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango em cubos cozido com batata inglesa Abobrinha refogada  Banana caturra  Energia: 292,15 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	457,35	72,7	22,06	9,28	9,03	0,15	23,76	65,85	2,72	65,12	2,62	264,23



<b>Pré-lanche</b> <b>Pós-lanche</b>	<b>Chá mate</b> <b>Rosquinha de coco</b> <b>Energia: 177,35 kcal</b>											
<b>Lanche</b>	<b>Arroz parboilizado</b> <b>Feijão carioca</b> <b>Farofa de ovos</b> <b>Energia: 278,53 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	455,88	81,7	14,28	7,95	10,72	19,75	5,32	67,2	2,85	62,9	1,85	194,83

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