

## CARDÁPIO AGOSTO 2023

### Escolas Rurais

#### Nutrição Diária:

30%

#### Faixa Etária:

04 – 10 anos

#### Alunos Atendidos:

198

#### Categoria:

Ensino fundamental

#### Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

#### Período:

01/08/2023 a 31/08/2023

#### Nutricionistas:

Thaynná Boza

CRN8 12562

Tathiana Carestiato

CRN8 14691

### Segunda

### Terça - 01

### Quarta - 02

### Quinta - 03

### Sexta - 04

### Pré-lanche Pós-lanche

Chá mate  
Torta salgada

Energia: 154,85  
kcal

Leite com cacau  
Biscoito  
maisena

Energia: 191,7  
kcal

Chá mate  
Bolo de fubá

Energia: 159,43  
kcal

Leite com cacau  
Biscoito cream-  
cracker

Energia: 189,5  
kcal

### Lanche

Arroz  
parboilizado  
Feijão preto  
Pernil ensopado  
com tomate e  
brócolis

Energia: 288,86  
kcal

Polenta com  
frango ao molho  
Salada de  
alface, pepino e  
beterraba

Maçã

Energia: 249,5  
kcal

Caldo verde  
(batata, couve e  
carne)

Banana

Energia: 278,32  
kcal

Arroz  
parboilizado  
Feijão carioca  
Frango assado  
Abobrinha e  
cenoura cozidas

Laranja

Energia: 343  
kcal

| Composição<br>nutricional | Energia<br>(kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol<br>(mcg) | Vitamina C<br>(mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|---------------------------|-------------------|---------|---------|---------|------------|------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média<br>semanal          | 463,79            | 68,59   | 24,24   | 11,62   | 10,49      | 54,7             | 30,93              | 215,59  | 2,34    | 80,5    | 2,26    | 315,41  |

|                   | Segunda - 07                        | Terça - 08                                                                        | Quarta - 09                                                | Quinta - 10                              | Sexta - 11                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré-lanche</b> | Chá mate                            | Leite com cacau                                                                   | Chá mate                                                   | Creme de chocolate                       | Arroz doce                                                                                |
| <b>Pós-lanche</b> | Biscoito maisena                    | Pão com margarina                                                                 | Rosquinha de coco                                          | (mingau de maisena com cacau 100%)       | Tangerina ponkan                                                                          |
|                   | Energia: 155,2 kcal                 | Energia: 184,23 kcal                                                              | Energia: 133,05 kcal                                       | Energia: 148,96 kcal                     | Energia: 154,12 kcal                                                                      |
| <b>Lanche</b>     | Sopa de feijão carioca com macarrão | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Quibe de forno<br>Salada de alface e tomate | Quirera com pernil desfiado<br>Brócolis cozido<br><br>Maçã | Sopa de lentilha com carne<br><br>Banana | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Frango ao molho<br>Salada de beterraba com pepino |
|                   | Energia: 316,16 kcal                | Energia: 252 kcal                                                                 | Energia: 320,43 kcal                                       | Energia: 318,22 kcal                     | Energia: 289,5 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          | 454,37         | 76      | 18,79   | 8,71    | 8,52       | 33,1          | 25,91           | 133,25  | 2,42    | 58,43   | 2,48    | 139,49  |

|                   | Segunda - 14                                                 | Terça - 15                                          | Quarta - 16                                                 | Quinta - 17                                                  | Sexta - 18                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré-lanche</b> | Leite com cacau                                              | Chá mate                                            | Vitamina de banana e                                        | Chá mate                                                     | Leite com cacau                                                                         |
| <b>Pós-lanche</b> | Biscoito cream-cracker                                       | Torta salgada                                       | Biscoito de leite                                           | Bolo de cenoura                                              | Rosquinha de coco                                                                       |
|                   | Energia: 189,5 kcal                                          | Energia: 123,91 kcal                                | Energia: 170,82 kcal                                        | Energia: 129,72 kcal                                         | Energia: 191,7 kcal                                                                     |
| <b>Lanche</b>     | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Ovos mexidos com couve | Sopa de macarrão com pernil e cenoura<br><br>Banana | Quirera com carne em cubos<br>Abobrinha e repolho refogados | Risoto de frango<br>Salada de alface e tomate<br><br>Laranja | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Pernil ensopado com batata<br>Couve-flor cozida |
|                   | Energia: 273,78 kcal                                         | Energia: 237,35 kcal                                | Energia: 312,64 kcal                                        | Energia: 324,06 kcal                                         | Energia: 251,28 kcal                                                                    |

Rodovia Gumerindo 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          | 440,95         | 61,09   | 25,43   | 11,36   | 9,7        | 54,22         | 24,9            | 165,02  | 2,86    | 72,54   | 3,64    | 405,13  |



**Segunda - 21**

**Terça - 22**

**Quarta - 23**

**Quinta - 24**

**Sexta - 25**

|                                  |                                                                                    |                                                                                                               |                                                                             |                                                                  |                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré-lanche<br/>Pós-lanche</b> | Chá mate<br>Rosquinha de coco<br><br>Energia: 133,05 kcal                          | Chá mate<br>Pão com margarina<br><br>Energia: 156,45 kcal                                                     | Canjica<br><br>Energia: 168 kcal                                            | Leite com cacau<br>Bolo simples<br><br>Energia: 202,65 kcal      | Chá mate<br>Biscoito maisena<br><br>Energia: 133,05 kcal                                             |
|                                  | Arroz parboilizado<br>Feijão carioca<br>Farofa de ovos<br><br>Energia: 310,82 kcal | Macarrão à bolonhesa<br>Salada de alface, tomate e pepino<br><br>Tangerina ponkan<br><br>Energia: 292,12 kcal | Risoto de frango<br>Brócolis cozido<br><br>Maçã<br><br>Energia: 324,32 kcal | Sopa de fubá com pernil<br><br>Banana<br><br>Energia: 263,5 kcal | Arroz parboilizado<br>Feijão preto<br>Frango em cubos<br>Beterraba cozida<br><br>Energia: 316,4 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          | 460,07         | 74,72   | 20,84   | 9,1     | 8,08       | 33,04         | 12,06           | 131,01  | 2,89    | 53,17   | 2,51    | 195,74  |

| Segunda - 28             |                               | Terça - 29                                                                                              | Quarta - 30                                                                                                                        | Quinta - 31                                                                                                              | Sexta |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Pré-lanche<br>Pós-lanche | ESTUDO E<br>PLANE-<br>JAMENTO | Chá mate<br>Rosquinha de<br>coco<br><br>Energia: 133,05<br>kcal                                         | Chá mate<br>Torta salgada<br><br>Energia: 123,91<br>kcal                                                                           | Leite com cacau<br>Biscoito cream-<br>cracker<br><br>Energia: 189,5<br>kcal                                              |       |
|                          |                               | Polenta com<br>frango ao molho<br>Salada de<br>alface, repolho<br>e cenoura<br><br>Energia: 313<br>kcal | Arroz<br>parboilizado<br>Feijão preto<br>cozido com<br>pernil<br>Farofa com<br>couve<br><br>Laranja<br><br>Energia: 342,17<br>kcal | Arroz<br>parboilizado<br>Feijão carioca<br>Quibe assado<br>Abobrinha<br>cozida<br><br>Banana<br><br>Energia: 348<br>kcal |       |

| Composição<br>nutricional | Energia<br>(kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | Fibras (g) | Retinol<br>(mcg) | Vitamina C<br>(mg) | Ca (mg) | Fe (mg) | Mg (mg) | Zn (mg) | Na (mg) |
|---------------------------|-------------------|---------|---------|---------|------------|------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Média<br>semanal          | 483,21            | 76,93   | 27,84   | 8,29    | 12,54      | 26,7             | 28,32              | 149,07  | 2,96    | 86,08   | 2,72    | 498,47  |

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