

## CARDÁPIO ABRIL 2023

### Escolas Rurais

#### Nutrição Diária:

30%

#### Faixa Etária:

04 – 10 anos

#### Alunos Atendidos:

212

#### Categoria:

Ensino fundamental

#### Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

#### Período:

03/04/2023 a 28/04/2023

#### 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 Pós-lanche</b>	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 189,5 kcal	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 177,35 kcal	Chá mate Bolo salgado  Energia: 123,91 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco  Energia: 169,55 kcal	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes  Energia: 278,66 kcal	Purê de batata Quibe assado Salada de alface e beterraba  Tangerina Ponkan  Energia: 298,76 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ao molho Abobrinha refogada Salada de tomate  Energia: 313,8 kcal	Quirera com pernil Cenoura cozida Espinafre refogado  Banana caturra  Energia: 319,76 kcal	<b>FERIADO</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	374,26	55,69	18,63	9,28	7,22	47,4	27,74	163,7	2,12	69,12	2,5	213,72

	Segunda - 10	Terça - 11	Quarta - 12	Quinta - 13	Sexta - 14
<b>Pré-lanche</b> <b>Pós-lanche</b>	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 164,65 kcal	Canjica  Energia: 224 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco  Energia: 191,7 kcal	Chá mate Bolo simples  Energia: 159,43 kcal
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão preto Carne ensopada com batata  Energia: 305 kcal	Polenta com frango assado Salada de repolho com tomate  Energia: 317,24 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife em tiras acebolado Brócolis cozido Salada de alface  Maçã  Energia: 315,54 kcal	Risoto de frango com cenoura Couve refogada  Energia: 277,52 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Pernil cozido em cubos com legumes  Tangerina Ponkan  Energia: 287,76 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	475,18	67,05	26,32	11,58	8,61	41,01	24,18	166,56	2,48	61,94	3,07	208,86

	Segunda - 17	Terça - 18	Quarta - 19	Quinta - 20	Sexta - 21
<b>Pré-lanche</b> <b>Pós-lanche</b>	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 164,65 kcal	Chá mate Bolo salgado  Energia: 123,91 kcal	Chá mate Biscoito maisena  Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito de leite  Energia: 166,85 kcal	<b>FERIADO</b>
<b>Lanche</b>	Macarrão à bolonhesa (carne moída e molho de tomate)  Energia: 284,22 kcal	Quirera com pernil Abobrinha e espinafre refogados  Energia: 248,88 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne de Panela Salada de alface com beterraba  Caqui  Energia: 316,71 kcal	Purê de batata Frango ao molho Couve-flor Salada de tomate  Laranja  Energia: 284,26 kcal	<b>FERIADO</b>

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	344,51	51,72	16,4	8,73	7,62	37,14	26,87	150,13	1,69	51,06	2,44	212,01

	Segunda - 24	Terça - 25	Quarta - 26	Quinta - 27	Sexta - 28
<b>Pré-lanche</b> <b>Pós-lanche</b>	Chá mate Biscoito de chocolate  Energia: 137,48 kcal	Chá mate Bolo salgado  Energia: 123,91 kcal	Chá mate Rosquinha de coco  Energia: 133,05 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker  Energia: 164,65 kcal	Arroz doce   Energia: 171,44 kcal
<b>Lanche</b>	Arroz parboilizado Feijão carioca Farofa de ovos com legumes  Energia: 301,72 kcal	Macarrão com carne em cubos ao molho Brócolis e cenoura cozidos  Tangerina Ponkan  Energia: 287,48 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado com batata Salada de repolho e alface  Energia: 315,95 kcal	Polenta Pernil cozido em cubos Couve refogada Salada de tomate  Banana caturra  Energia: 297,88 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Salada de alface  Energia: 301 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	463,53	76,15	20,31	9,61	10,01	30,26	37,6	131,49	2,25	73,51	2,2	181,69

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