

CARDÁPIO JUNHO 2023

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 – 10 anos

Alunos Atendidos:

198

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

Período:

01/06/2023 a 30/06/2023

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça

Quarta

Quinta - 01

Sexta - 02

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta - 01	Sexta - 02
Pré-lanche Pós-lanche				Chá mate Torta salgada Energia: 155 kcal	Pudim de chocolate (creme de cacau) Energia: 177 kcal
Lanche				Polenta com carne moída ao molho Repolho refogado Tangerina ponkan Energia: 284,96 kcal	Arroz parboilizado Feijão carioca Coxa e sobrecoxa de frango assadas Abobrinha cozida Energia: 309 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	462,98	53,76	31,88	13,95	8,56	36,3	55,57	158,25	3,09	71,98	4,74	337,73

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

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

	Segunda - 05	Terça - 06	Quarta - 07	Quinta - 08	Sexta - 09
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito cream-cracker Energia: 173,1 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos Energia: 302,39 kcal	Risoto de frango Couve-flor cozida Banana caturra Energia: 315,36 kcal	Macarrão com carne ensopada Salada de beterraba com tomate Laranja Energia: 305,08 kcal	FERIADO	RECESSO

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	288,06	52,47	10,3	4,95	5,93	15,65	20,64	74,26	1,47	43,38	1,29	176,96

	Segunda - 12	Terça - 13	Quarta - 14	Quinta - 15	Sexta - 16
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 177,5 kcal	Leite com cacau Biscoito cream-cracker Energia: 164,65 kcal	Canjica Energia: 168 kcal	Chá mate Bolo de fubá Energia: 119,76 kcal	Chá mate Milho verde cozido Energia: 138,3 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto cozido com pernil em cubos Salada de alface crespas Energia: 262,28 kcal	Sopa de feijão carioca com frango e legumes (cenoura e abobrinha) Banana caturra Energia: 289,4 kcal	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe de forno Brócolis cozido Tangerina ponkan Energia: 318 kcal	Arroz com cenoura Feijão carioca Frango assado com batata Salada de tomate Energia: 329,6 kcal	Quirera com carne desfiada Salada de repolho Maçã Energia: 300,56 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	453,61	76,69	20,71	8,18	9,88	22,71	32,23	111,22	2,4	72,89	3	137,27

	Segunda - 19	Terça - 20	Quarta - 21	Quinta - 22	Sexta - 23
Pré-lanche Pós-lanche	Chá mate Biscoito maisena Energia: 177,5 kcal	Chá mate Torta salgada Energia: 124,06 kcal	Arroz doce Energia: 171,44 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal	Chá mate Biscoito de chocolate Energia: 133,2 kcal
Lanche	Arroz parboilizado Feijão preto Farofa de ovos Salada de alface americana Energia: 304,19 kcal	Sopa de fubá com couve Laranja Energia: 322,8 kcal	Polenta com carne em cubos Couve-flor cozida Banana caturra Energia: 310,84 kcal	Arroz com lentilha Pernil ao molho Salada de alface americana com tomate Energia: 318,52 kcal	Macarrão com molho de frango Beterraba cozida Caqui Energia: 336,78 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	473,24	80,94	20,85	8,48	11,76	30,01	35,06	141,75	2,55	66,77	3,3	238,99

	Segunda - 26	Terça - 27	Quarta - 28	Quinta - 29	Sexta - 30
Pré-lanche Pós-lanche	Leite com cacau Biscoito cream- cracker Energia: 164,65 kcal	Chá mate Bolo simples Energia: 139,67 kcal	Chá mate Biscoito maisena Energia: 133,2 kcal	Pudim de chocolate (creme de cacau) Energia: 118 kcal	Leite com cacau Rosquinha de coco Energia: 166,85 kcal

Lanche	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovos mexidos Salada de alface crespa	Quirera com pernil Brócolis cozido Tangerina Ponkan	Sopa de lentilha com carne e legumes (cenoura e abobrinha) Maçã	Risoto de frango Salada de tomate com pepino	Arroz parboilizado Feijão preto Purê de batata Bife em tiras acebolado Banana caturra
	Energia: 311,78 kcal	Energia: 303,39 kcal	Energia: 314,3 kcal	Energia: 317,78 kcal	Energia: 321,85 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	458,29	66,22	24,38	11,32	10,34	64,83	34,53	193,49	2,87	72,31	2,95	318,36

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