

Lista de Cardápios - Campo Magro/PR

Escolas

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

770

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

Período:

01/09/2021 a 03/09/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche			Arroz Polenta com carne moída Salada de tomate e repolho Laranja Energia: 461,04 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Purê de Batata Cenoura cozida Abobrinha cozida Energia: 421,78 kcal	Sopa de Feijão com Macarrão Frango desfiado Salada de tomate e repolho Maça Energia: 361,61 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	414,81	86,96	16,95	4,85	7,39	24,65	29,47	78,57	1,97	58,31	2,26	152,17

Escolas**Nutrição Diária:**

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

770

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

Período:

06/09/2021 a 10/09/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	RECESSO	FERIADO	Arroz Feijão carioca Fígado bovino ao molho Abobrinha cozida Salada de Tomate Laranja Energia: 406,90 kcal	Arroz Lentilha Coxa e sobrecoxa de frango Brócolis cozido Cenoura cozida Energia: 419,36 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Cenoura cozida Salada de repolho Energia: 407,65 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	378,9	79,29	23,26	5,06	9,71	7,11	23,29	53,95	2,61	68,87	3,65	119,4

Escolas**Nutrição Diária:**

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

770

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

Período:

13/09/2021 a 17/09/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão preto Frango Coxa e sobrecoxa de frango Cenoura cozida Couve-flor Maçã Energia: 354,16 kcal	Arroz colorido Carne de Panela Couve refogada Salada de alface Banana Energia: 313,5 kcal	Arroz Polenta com carne moída Salada de tomate e repolho Laranja Energia: 461,04 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Purê de Batata Cenoura cozida Abobrinha cozida Energia: 421,78 kcal	Sopa de Feijão com Macarrão Frango desfiado Salada de tomate e repolho Energia: 361,61 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	382,41	83,36	20,82	5,91	8,38	14,79	34,12	86,85	2,11	62,54	3,01	111,58

Escolas**Nutrição Diária:**

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

770

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

Período:

20/09/2021 a 24/09/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Risoto de frango Feijão preto Cenoura cozida Salada de pepino Banana Energia: 313,76 kcal	Quirera Carne de Panela Batata cozida Salada de alface Maçã Energia: 346,84 kcal	Arroz Feijão carioca Fígado bovino ao molho Abobrinha cozida Salada de Tomate Laranja Energia: 406,90 kcal	Arroz Lentilha Coxa e sobrecoxa de frango Brócolis cozido Cenoura cozida Energia: 419,36 kcal	Arroz Feijão preto Ovos mexidos Cenoura cozida Salada de repolho Energia: 407,65 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	378,9	79,29	23,26	5,06	9,71	7,11	23,29	53,95	2,61	68,87	3,65	119,4

Escolas**Nutrição Diária:**

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

770

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum/Café da Manhã

Período:

27/09/2021 a 30/09/2021

Responsável:

Andréa Rech Marques

Santos

Escola:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Lanche	Arroz Feijão preto Frango Coxa e sobrecoxa de frango Cenoura cozida Couve-flor Maçã Energia: 354,16 kcal	Arroz colorido Carne de Panela Couve refogada Salada de alface Banana Energia: 313,50 kcal	Arroz Polenta com carne moída Salada de tomate e repolho Laranja Energia: 461,04 kcal	Arroz Feijão carioca Ovos mexidos Purê de Batata Cenoura cozida Abobrinha cozida Energia: 421,78 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	387,62	87,82	21,81	6,54	8,41	18,49	39,38	97,26	2,17	69,01	3,43	132,02