

Cardápio Maio



Escolas Rurais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Ensino fundamental	Nutricionista Thaynná Boza
	Faixa Etária: 04 - 10 anos	Refeições: Lanche da Manhã, Pré-lanche, Lanche e Pós lanche	
	Alunos Atendidos: 210	Período: 02/05/2022 a 31/05/2022	



Segunda - 02

Terça - 03

Quarta - 04

Quinta - 05

Sexta - 06

Pré-lanche	Vitamina de banana Biscoito maisena Energia: 338,27 kcal	Pão c/ requeijão Caqui Leite com cacau Energia: 169,75 kcal	Biscoito maisena Chá mate Banana Energia: 80,7 kcal	Biscoito maisena Chá erva-doce Banana Energia: 89,55 kcal	Biscoito maisena Chá mate Energia: 111,35 kcal
Lanche	Macarrão Carne ao molho Alface Energia: 345,15 kcal	Arroz colorido Lentilha Pernil cozido Pepino Beterraba crua Energia: 263,04 kcal	Arroz Feijão preto Peito de frango refogado Alface Chuchu Energia: 486,1 kcal	Polenta com carne moída Beterraba cozida Chuchu Energia: 136,55 kcal	Arroz Feijão carioca Carne Grelhada Alface Pepino Energia: 513,46 kcal
Pós-lanche	Suco de laranja Quibe assado Energia: 30,65 kcal	Biscoito maisena Chá erva-doce Energia: 66,8 kcal	Bolo de fubá Leite c/ cacau Energia: 77,01 kcal	Pão de forma Leite com cacau Energia: 161,1 kcal	Bolo salgado de frango Suco de laranja Energia: 79,4 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	589,78	80,87	32,07	15,1	5,26	56,36	14,81	202,91	3,16	74,13	4,96	318,09

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO
ESTADO DO PARANÁ
Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

	Segunda - 09	Terça - 10	Quarta - 11	Quinta - 12	Sexta - 13
Pré-lanche	Biscoito maisena Leite com cacau Energia: 71,69 kcal	Vitamina de maçã Biscoito maisena Energia: 237,9 kcal	Biscoito maisena Chá de erva-doce Maçã Energia: 75,05 kcal	Biscoito cream cracker Chá mate Leite Energia: 90,1 kcal	Biscoito maisena Chá mate Banana Energia: 99,1 kcal
Lanche	Farofa de Ovo Chicória Beterraba cozida Energia: 334,41 kcal	Arroz Feijão, carioca Carne, bovina, músculo, sem gordura, cozido, Batata, inglesa cozida Alface Pepino Energia: 381,36 kcal	Quirera Pernil com legumes Chicória Energia: 476,36 kcal	Arroz Feijão preto, Carne de Panela Couve, manteiga, refogada Beterraba cozida Energia: 444,22 kcal	Risoto de frango Alface Legumes Sauté Energia: 215,45 kcal
Pós-lanche	Bolo de banana Chá mate Energia: 168,1 kcal	Quibe assado, Leite com cacau Energia: 137,1 kcal	Bolo de fubá Leite com cacau Energia: 105,56 kcal	Biscoito maisena Chá de erva-doce Energia: 155,25 kcal	Quibe assado Energia: 47,6 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	607,85	91,24	27,16	14,91	6,12	68,7	18,33	192,57	2,89	78,27	3,94	270,88



	Segunda - 16	Terça - 17	Quarta - 18	Quinta - 19	Sexta - 20
Pré-lanche	Biscoito maisena Chá de erva-doce Energia: 177,47 kcal	Biscoito cream cracker Leite com cacau Banana Energia: 112,04 kcal	Bolo de banana Chá de erva-doce Energia: 66,96 kcal	Biscoito chocolate Leite Chá mate, Energia: 19,44 kcal	Vitamina de maçã Biscoito maisena Energia: 237,9 kcal
Lanche	Macarrão Ovos cozidos com legumes Alface Energia: 347,08 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cozido, Legumes Sauté Alface Energia: 115,45 kcal	Quirera Carne ao molho Chicória Cenoura cozida Energia: 374,5 kcal	Arroz Feijão preto, Pernil com legumes Alface Energia: 629,99 kcal	Polenta com frango ao molho Abobrinha italiana refogada Alface Energia: 191,15 kcal
Pós-lanche	Mexerica Bolo de fubá Chá mate Energia: 33,16 kcal	Bolo de Laranja Chá mate Energia: 469,87 kcal	Salada de frutas Biscoito maisena Energia: 157,6 kcal	Bolo salgado de frango Energia: 30,94 kcal	Suco de laranja Quibe assado Energia: 30,65 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	545,13	62,55	26,89	20,86	5,18	26,65	18,97	87,31	2,64	55,34	3,66	543,63

	Segunda - 23	Terça - 24	Quarta - 25	Quinta - 26	Sexta - 27
Pré-lanche	Vitamina de maçã Biscoito cream cracker Energia: 126,6 kcal	Pão de forma c/ requeijão Chá mate Energia: 90,9 kcal	Biscoito maisena Chá de erva-doce Maçã Energia: 125 kcal	Bolo chocolate Chá de erva-doce Banana Energia: 43,35 kcal	Vitamina de banana Biscoito maisena Energia: 46,78 kcal
Lanche	Farofa de Ovo Legumes Sauté Energia: 472,9 kcal	Arroz Feijão preto Carne, bovina, acém, moído, cozido Chicória Cenoura cozida Energia: 386,61 kcal	Macarrão Carne ao molho Escarola Legumes Sauté Energia: 385,9 kcal	Arroz colorido Feijão carioca Peito de frango grelhado Salada Verde Energia: 106,17 kcal	Quirera Pernil com legumes Chicória Energia: 490,96 kcal
Pós-lanche	Quibe assado Chá mate Banana Energia: 57,9 kcal	Caqui Biscoito de leite Energia: 24,85 kcal	Bolo de cenoura Leite com cacau Energia: 189,81 kcal	Biscoito maisena Leite com cacau Energia: 291,4 kcal	Biscoito cream cracker Chá, mate Maçã Energia: 128,8 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	593,58	79,47	30,96	17,22	6,97	75,5	23,25	236,33	3,58	79,28	4,75	318,04

	Segunda - 30	Terça - 31	Quarta	Quinta	Sexta
Pré-lanche	Biscoito maisena Chá mate Caqui Energia: 239,45 kcal	Pão de forma Doce de abóbora cremoso Chá mate Energia: 99,4 kcal			
Lanche	Farofa de Ovo Escarola Beterraba cozida Energia: 332,11 kcal	Polenta com carne moída Beterraba cozida Chuchu Energia: 459,17 kcal			
Pós-lanche	Bolo salgado de frango Mexerica Energia: 87,98 kcal	Salada de frutas Energia: 46 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	632,06	91,18	35,31	15,11	10,54	27,65	37,82	119,78	5,5	77,38	7,31	518,27

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