



Lista de Cardápios

Escolas Municipais	Nutrição Diária: 20%	Categoria: Escola	Responsável: Thaynná Boza
	Faixa Etária: 4 anos - 10 anos	Refeições: Lanche	
	Alunos Atendidos: 2.424	Período: 07/03/2022 a 31/03/2022	

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
Lanche	Arroz Parboilizado Feijão preto Abobrinha sautee Filé de frango grelhado Maça Energia: 496,32 kcal	Polenta com carne moida ao molho sugo Salada de tomate Energia: 315,35 kcal	Quirera Pernil suíno em cubos Salada de pepino Laranja Energia: 525,62 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho pomodoro com batata Salada de beterraba Energia: 621,32 kcal	Arroz Parboilizado Lentilha Ovos cozidos Caçarola de legumes Salada de tomate Maça Energia: 826,90 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	766,7	120,74	37,08	13,57	6,16	32,38	11,58	105,67	3,49	73,62	7,51	386,32

	Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
Lanche	Macarrão espaguete ao molho sugo Carne de Panela Salada de alface crespa Energia: 495,24 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Bife grelhado Couve manteiga refogada Energia: 454,69 kcal	Polenta com frango ao molho Salada de escarola Energia: 460,2 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Isclas de fígado grelhado Brócolis com cenoura sautee Energia: 434,41 kcal	Quirera Pernil suíno em cubos Caçarola de legumes Salada Mista Verde Energia: 469,93 kcal



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO
ORGULHO DE TRABALHAR E VIVER AQUI

Prefeitura Municipal De Campo Magro

Estado do Paraná

Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer

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	832,79	115,82	40,63	22,3	8,02	1.081,78	32,87	150,74	3,86	81,97	6,36	410,35

Segunda - 21

Terça - 22

Quarta - 23

Quinta - 24

Sexta - 25

Lanche	Arroz Parboilizado Feijão preto Farofa de Ovo Salada de Alface crespa Energia: 564,92 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho Purê de Batata Salada de alface crespa Salada de cenoura Energia: 502,56 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Frango grelhado Brócolis ao alho e óleo Energia: 611,71 kcal	Quirera Pernil em cubos ao molho Salada de pepino Energia: 569,93 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Carne ao molho com batata Salada de beterraba Energia: 546,01 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	696,79	142,07	20,43	3,34	5,29	9,4	7,71	55,15	2	71,23	2,93	63,39

Segunda - 28

Terça - 29

Quarta - 30

Quinta - 31

Sexta

Lanche	Risoto de frango Legumes Sauté Salada Verde Energia: 572,82 kcal	Macarrão com molho de frango Salada mista verde Salada de tomate Energia: 598,3 kcal	Arroz Parboilizado Feijão preto Carne moída Purê de Batata Alface crespa Energia: 474,97 kcal	Arroz Parboilizado Feijão carioca Pernil suino refogado com legumes Salada de tomate Energia: 591,64 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	736,27	122,55	40,88	11,88	22,53	124,87	255,84	572,61	6,63	186,85	5,49	264,01