

Cardápio Novembro 2022

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

04 - 10 anos

Alunos Atendidos:

215

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré-lanche, lanche, pós-lanche

Período:

03/11/2022 a 30/11/2022

Nutricionistas

Thaynná Boza
CRN8 12562

Tathiana Carestiato
CRN8 14691

Segunda

Terça - 01

Quarta - 02

Quinta - 03

Sexta - 04

Pré-lanche				Bolo de cenoura Chá mate	Biscoito maisena Leite com cacau
Pós-lanche		RECESSO	RECESSO	Energia: 222,72 kcal	Energia: 211,15 kcal
Lanche		FERIADO	FERIADO	Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com batata Salada de alface e tomate	Polenta com frango ao molho Banana
				Energia: 303 kcal	Energia: 317,6 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	526,93	88,94	36,36	15,52	13,91	74,48	20,16	159,94	3,9	106,49	3,36	508,81

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

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

	Segunda - 07	Terça - 08	Quarta - 09	Quinta - 10	Sexta - 11
Pré-lanche	Biscoito cream cracker Chá mate	Arroz doce	Biscoito maisena Leite com cacau	Biscoito rosquinha de coco Chá mate	Biscoito cream cracker Leite Banana
Pós-lanche	Energia: 129,9 kcal	Energia: 243,44 kcal	Energia: 186,3 kcal	Energia: 177,5 kcal	Energia: 271,3 kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Batata cozida	Risoto de frango Beterraba Salada de repolho	Arroz com lentilha Carne ao molho Brócolis e cenoura cozidos	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor Alface	Macarrão com carne moída Salada de alface e cenoura ralada
	Energia: 350,28 kcal	Energia: 270,32 kcal	Energia: 257,38 kcal	Energia: 273,2 kcal	Energia: 302,02 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	492,33	74,98	23,47	11,58	8,72	43,22	21,15	146,54	2,79	71,04	3,15	416,83

	Segunda - 14	Terça - 15	Quarta - 16	Quinta - 17	Sexta - 18
Pré-lanche	RECESSO	FERIADO	Biscoito maisena Chá mate	Biscoito rosquinha de coco Leite com cacau	Biscoito cream cracker Chá mate Banana
Pós-lanche			Energia: 177,5 kcal	Energia: 172,8 kcal	Energia: 203,5 kcal
Lanche	RECESSO	FERIADO	Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes	Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne ao molho com batata
			Energia: 283,06 kcal	Energia: 265,92 kcal	Energia: 276,48 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	459,75	72,42	20,65	10,08	8,85	15,23	14,57	111,07	2,93	79,47	3,92	254,05

Segunda - 21

Terça - 22

Quarta - 23

Quinta - 24

Sexta - 25

Pré-lanche	Biscoito rosquinha de coco Leite	Arroz doce Nectarina	Ovos mexidos Chá mate Laranja	Bolo de banana Chá mate	Biscoito cream cracker Leite com cacau
Pós-lanche	Energia: 207,45 kcal	Energia: 182,58 kcal	Energia: 197,68 kcal	Energia: 133,82 kcal	Energia: 183 kcal
Lanche	Macarrão com carne moída Couve refogada	Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Abobrinha refogada Cenoura ralada	Arroz Feijão preto Carne de Panela Beterraba cozida Alface	Polenta com frango ao molho Brócolis Escarola	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Salada de alface e tomate
	Energia: 311,22 kcal	Energia: 267,5 kcal	Energia: 248,21 kcal	Energia: 327,4 kcal	Energia: 265,78 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	464,93	65,04	26,37	11,54	9,82	50,08	26,85	150,72	2,84	64,41	3,33	484,7

Segunda - 28

Terça - 29

Quarta - 30

Quinta

Sexta

Pré-lanche	Biscoito maisena Chá mate	Bolo simples Leite com cacau	Biscoito cream cracker Chá mate Banana		
Pós-lanche	Energia: 177,5 kcal	Energia: 126,71 kcal	Energia: 221,9 kcal		

Lanche	Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes	Risoto de frango Beterraba cozida Brócolis	Arroz com lentilha Carne ao molho Cenoura cozida Salada de repolho		
	Energia: 289,76 kcal	Energia: 324,32 kcal	Energia: 311,52 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	483,9	75,56	24,75	10,15	9,83	32,27	21,79	150,66	3,05	88,7	3,65	311,06

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