

Cardápio Novembro 2022

Escolas Municipais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 - 10 anos

Alunos Atendidos:

2290

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

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

| | | | | | |
|---------------|--|----------------|----------------|--|---|
| Lanche | | RECESSO | FERIADO | Arroz Feijão preto Pernil cozido em cubos com batata Salada de alface e tomate Energia: 303 kcal | Biscoito cream cracker Chá mate Banana Energia: 338,7 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 | 320,85 | 57,09 | 12,05 | 6,07 | 7,23 | 0 | 11,9 | 30 | 1,77 | 60,63 | 1,44 | 198,95 |

Segunda - 07

Terça - 08

Quarta - 09

Quinta - 10

Sexta - 11

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|---|
| Lanche | Arroz Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Batata cozida Energia: 336,88 kcal | Risoto de frango Beterraba Salada de repolho Energia: 330,5 kcal | Arroz com lentilha Carne ao molho Brócolis e cenoura cozidos Energia: 304,92 kcal | Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Couve-flor Alface Nectarina Energia: 340,5 kcal | Arroz doce Banana Energia: 309,44 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 | 324,45 | 47,43 | 19,54 | 6,75 | 7,25 | 28,66 | 17,24 | 89,53 | 2,05 | 53,46 | 2,6 | 240,99 |

**Segunda - 14****Terça - 15****Quarta - 16****Quinta - 17****Sexta - 18**

| | | | | | |
|---------------|----------------|----------------|--|---|---|
| Lanche | RECESSO | FERIADO | Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes Energia: 302,69 kcal | Quirera Pernil cozido em cubos Salada de alface e tomate Energia: 356,5 kcal | Biscoito rosquinha de coco Leite com cacau Banana Energia: 380,45 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 | 346,55 | 55,24 | 16,22 | 7,34 | 6,4 | 25,95 | 14,26 | 94,94 | 2 | 65,6 | 2,83 | 97,97 |

**Segunda - 21****Terça - 22****Quarta - 23****Quinta - 24****Sexta - 25**

| | | | | | |
|---------------|---|---|--|---|---|
| Lanche | Macarrão com carne moída Couve refogada Energia: 311,22 kcal | Arroz Feijão carioca Pernil cozido em cubos Abobrinha refogada Cenoura ralada Nectarina Energia: 311,16 kcal | Arroz Feijão preto Carne de Panela Beterraba cozida Alface Laranja Energia: 344,43 kcal | Polenta com frango ao molho Brócolis Escarola Energia: 300,35 kcal | Canjica Banana Energia: 306 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 | 314,63 | 53,92 | 17,31 | 4,25 | 8,7 | 0,12 | 28,58 | 75,53 | 1,8 | 47,85 | 2,24 | 215,07 |

Segunda - 28

Terça - 29

Quarta - 30

Quinta

Sexta

| | | | | | |
|---------------|---|---|---|--|--|
| Lanche | Arroz Feijão preto Farofa de ovo com legumes | Risoto de frango Beterraba cozida Brócolis Pêssego | Arroz com lentilha Carne ao molho Cenoura cozida Salada de repolho Banana | | |
| | Energia: 311,83 kcal | Energia: 340,12 kcal | Energia: 413,08 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 | 355,01 | 61,56 | 19,31 | 4,69 | 9,48 | 6,58 | 24,21 | 79,8 | 2,41 | 81,96 | 2,69 | 141,34 |

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