Alimentação Escolar

Município de Campina da Lagoa/PR

Ensino Fundamental (6 a 10 anos) (acima de 11 anos)

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª semana	**05/10**	**06/10**	**07/10**	**08/10**	**09/10**
Desjejum 08:00	Pão c/ requeijão Leite	Torta de carne Leite	Pão c/ requeijão Leite	Pão c/ requeijão Leite	Torta de carne Leite
Almoço 10:00	Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Coxa e sobrecoxa assada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne moída ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume
Lanche 12:00 e 17:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00	Carne moída ao molho Macarrão Salada/Legume	Arroz com frango e legumes Salada/Legume	Vaca atolada Arroz e feijão Salada/Legume	Esfirra de carne moída Suco de polpa	Carne suína Arroz e feijão Salada/Legume
2ª semana	**12/10**	**13/10**	**14/10**	**15/10**	**16/10**
Desjejum 08:00	FERIADO	RECESSO	Pão c/ requeijão Leite	Pão c/ requeijão Chá	Torta de carne Leite
Almoço 10:00			Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume
Lanche 12:00 e 17:00			Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00			Carne suína Arroz e feijão Salada/Legume	Arroz com frango e legumes Salada/Legume	Carne moída ao molho Macarrão Salada/Legume
3ª semana	**19/10**	**20/10**	**21/10**	**22/10**	**23/10**
Desjejum 08:00	Bolacha integral Leite	Torta de carne Chá	Pão c/ requeijão Leite	Pão c/ requeijão Chá	RECESSO
Almoço 10:00	Carne moída ao molho Arroz e feijão Salada/legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Coxa e sobrecoxa assada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	
Lanche 12:00 e 17:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Jantar 15:00	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Sopa de macarrão com carne bovina Salada/Legume	Carne moída Macarrão Salada/Legume	Arroz com frango e legumes Salada/Legume	

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

As frutas, legumes e verduras serão enviados de acordo com a disponibilidade e deverá ser usado durante a semana.
Evitar desperdício de Alimentos

Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585

Alimentação Escolar

Município de Campina da Lagoa/PR

Ensino Fundamental (6 a 10 anos) (acima de 11 anos)

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
4ª semana	**26/10**	**27/10**	**28/10**	**29/10**	**30/10**
Desjejum 08:00	Pão c/ requeijão Leite	Torta de carne Leite	Pão c/ requeijão Leite	Pão c/ requeijão Leite	Torta de carne Leite
Almoço 10:00	Omelete Arroz e feijão Salada/legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Quibe assado Arroz e feijão Salada/Legume	Coxa e sobrecoxa assada Arroz e feijão Salada/Legume
Lanche 12:00 e 17:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne moída ao molho macarrão Salada/Legume	Vaca atolada Salada/Legume	Arroz com frango e legumes Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume

Composição Nutricional						
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	1184,61	190	49	26	1101,12	6 a 10 anos
2ª	1150,18	182	43	31	1090,78	
3ª	1159,15	185	46	30	1045,13	
4ª	1165,68	190	49	25	1093,21	
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	1678,04	276	68	34	1394,18	>11 anos
2ª	1652,63	264	62	42	1379,51	
3ª	1660,24	269	66	39	1345,97	
4ª	1669,13	276	70	33	1385,87	
"Alimentação saudável para um futuro melhor."						

Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585