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	FERIADO	RECESSO	FERIADO	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
Lanche 12:00 e 17:00				Fruta	Fruta
Jantar 15:00				Arroz colorido c/ carne moída Suco de polpa	Frango ao molho Canjiquinha Salada/Legume
2ª semana	**12/10**	**13/10**	**14/10**	**15/10**	**16/10**
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	Carne moída ao molho Arroz e feijão Salada/legume	Frango ao molho 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
Lanche 12:00 e 17:00	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00	Carne suína Canjiquinha Salada/Legume	Vaca atolada Salada/Legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne moída Macarrão Salada/Legume	Arroz com frango e legumes 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

Alergias e intolerâncias alimentares: Preparação adaptada conforme restrição alimentar do estudante. Seguir as orientações do Centro de Alimentação Escolar.

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
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					
Alergias e intolerâncias alimentares: Preparação adaptada conforme restrição alimentar do estudante. Seguir as orientações do Centro de Alimentação Escolar.					

Composição Nutricional						
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	1143,23	186	47	27	1101,57	6 a 10 anos
2ª	1147,77	184	48	28	977,32	
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	1647,21	270	65	35	1394,12	>11 anos
2ª	1652,21	265	66	38	1318,86	
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