Alimentação Escolar

Município de Campina da Lagoa/PR

Ensino Fundamental e EJA (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**
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ requeijão Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Coxa e sob. assada Arroz e feijão Salada/Legume	Pão francês com carne moída Suco de polpa	Vaca atolada Arroz e feijão Salada/Legume
2ª semana	**12/10**	**13/10**	**14/10**	**15/10**	**16/10**
Lanche 08:00/13:00/18:00	FERIADO	RECESSO	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Suco de polpa
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00			Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Vaca atolada Arroz e feijão Salada/Legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume
3ª semana	**19/10**	**20/10**	**21/10**	**22/10**	**23/10**
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Suco de polpa	Fruta	RECESSO
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Carne moída ao molho Macarrão Salada/legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Mandioca cozida Salada/Legume	Coxa e sobrecoxa assada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	
4ª semana	**26/10**	**27/10**	**28/10**	**29/10**	**30/10**
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ requeijão Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Vaca atolada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Salada/Legume	Filé de tilápia assado Arroz e feijão 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

Composição Nutricional

Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	508,54	86	19	09	555,50	6 a 10 anos
2ª	490,90	84	20	09	486,28	
3ª	496,93	85	19	10	568,79	
4ª	494,12	87	17	09	478,19	
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	737,98	124	28	12	784,16	>11 anos
2ª	711,12	117	29	14	720,80	
3ª	716,33	122	29	13	797,82	
4ª	713,76	126	26	12	684,21	

"Alimentação saudável para um futuro melhor."

Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585