



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	03/08	04/08	05/08	06/08	07/08
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Carne moída ao molho Macarrão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Filé de tilápia ao molho Arroz e feijão Salada/Legume
2ª semana	10/08	11/08	12/08	13/08	14/08
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	Sopa de carne bovina c/ macarrão Salada/Legume	Coxa e sob. assada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Arroz colorido com carne moída Salada/Legume
3ª semana	17/08	18/08	19/08	20/08	21/08
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	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 Canjiquinha Salada/Legume	Quibe assado Arroz e feijão Salada/Legume
4ª semana	24/08	25/08	26/08	27/08	28/08
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	Carne moída ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Vaca atolada 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	498,66	89	19	08	476,25	6 a 10 anos
2ª	493,21	80	19	09	506,18	
3ª	499,46	85	20	11	514,03	
4ª	494,2	82	18	11	515,97	
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	715,21	124	30	12	708,62	>11 anos
2ª	710,56	114	30	14	727,94	
3ª	717,47	121	27	16	737,44	
4ª	711,81	116	25	16	739,71	
“Alimentação saudável para um futuro melhor.”						



Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585

