

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

**“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS
ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO
FUNDAMENTAL I ”**
Período Parcial (manhã)



Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776





“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/02/2023	3ª FEIRA 07/02/2023	4ª FEIRA 08/02/2023	5ª FEIRA 09/02/2023	6ª FEIRA 10/02/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM MORANGO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	QUIBE ASSADO AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO C/ LEGUMES INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA. SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: LARANJA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: PEPINO E TOMATE FRUTA: ABACAXI	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, MANDIOCA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: DE RÚCULA FRUTA: MAÇA	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MARACUJÁ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	574,05	82,87	27,88	13,99	613,72	8,28	292,77	3,72	87,44	5,04	49,94	149,45

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE FEVEREIRO /2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/02/2023	3ª FEIRA 14/02/2023	4ª FEIRA 15/02/2023	5ª FEIRA 16/02/2023	6ª FEIRA 17/02/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM MORANGO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	COXA E SOBRECORA ASSADA/ MACARRÃO ALHO E ÓLEO/REFOGADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHA (CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: ABACAXI	CANJICA DE AMENDOIM INGREDIENTES: LEITE, AMENDOIM E AÇÚCAR	PICADINHO DE FRANGO ACEBOLADO/ ARROZ COM CENOURA/ FEIJÃO, COM LEGUMES, / INGREDIENTES: FRANGO (PEITO EM CUBOS), CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, E ABÓBORA MORANGA SALADA TOMATE COM PEPINO/ MAÇA	PÃO FRANCÊS COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADAS INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ALFACE, TOMATE, E CEBOLA. SU: NATURAL DE MARACUJÁ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	604,05	92,4	27,45	12,96	455,77	6,04	284,96	4,55	73,54	4,66	28,59	201,41

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE FEVEREIRO /2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/02/2023	3ª FEIRA 21/02/2023	4ª FEIRA 22/03/2023	5ª FEIRA 23/03/2023”	6ª FEIRA 24/02/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30				VITAMINA DE BANANA E ABACATE COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: ABACAXI	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE FRUTA: MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	591,05	86,08	27,99	13,73	593,59	7,18	292,81	3,82	79,45	5,29	45,25	163,7

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO /2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/02/2023	3ª FEIRA 28/02/2023	4ª FEIRA 01/03/2023	5ª FEIRA 02/03/2023	6ª FEIRA 03/03/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE BOLACHA DE ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	BOLO DE MAÇA COM AVEIA LARANJA/ VITAMINA DE BANANA INGREDIENTES: MAÇA, AVEIA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.	ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: TOMATE COM RÚCULA/ FRUTA: LARANJA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	- PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/ INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	603,05	91,29	24,4	14,67	511,13	6,12	309,34	3,01	83,98	3,08	32,36	168,76





“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE MARÇO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/03/2023	3ª FEIRA 07/03/2023	4ª FEIRA 08/03/2022	5ª FEIRA 09/03/2023	6ª FEIRA 10/03/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	CARNE MOÍDA BOVINA AO MOLHO DE TOMATE/ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), TOMATE, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABÓBORA SECA SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINH A, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓ RIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	CARNE PANELA COM MANDIOCA E LEGUMES/ ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS), MANDIOCA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: TOMATE C/ PEPINO FRUTA: ABACAXI	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOURA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MANGA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	590,05	88,66	25,16	14,75	646,17	6,93	292,11	3,82	91,25	3,97	31,63	155,87

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERÍODO DA MANHÃ

MÊS DE MARÇO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/03/2023	3ª FEIRA 14/03/2023	4ª FEIRA 15/03/2023	5ª FEIRA 16/03/2023	6ª FEIRA 17/03/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM MORANGO	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	MACARRONADA COM MUSCULO MOÍDO E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO SA: FRUTAS (LARANJA,BANAN A, MAÇA E ABACAXI)	OVOS MEXIDOS /ARROZ COLORIDO/ REFOGADO DE ABOBÓRA CABOTIA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE FRUTA: LARANJA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO,BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA:MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA LEITE COM MORANGO

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	588,05	86,64	27,96	14,76	498,4	5,85	304,61	3,5	74,36	3,87	28,36	192,03

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE MARÇO /2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/03/2023	3ª FEIRA 21/03/2023	4ª FEIRA 22/03/2023	5ª FEIRA 23/03/2023	6ª FEIRA 24/03/2023
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MAMÃO E MAÇA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM BANANA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: CHUCHU COZIDO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO DESFIADO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA SA: ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: MAÇA

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	611,05	86,85	29,37	14,16	591,49	7,66	288,88	4,13	77,34	4,67	38,77	170,41

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE MARÇO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/03/2023	3ª FEIRA 28/03/2023	4ª FEIRA 29/03/2023	5ª FEIRA 30/03/2023	6ª FEIRA 31/03/2021							
DESJEJUM 7:15 a 7:30	BEBIDA A BASE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	VITAMINA DE BANANA E ABACATE COM LEITE INTEGRAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE BOLACHA DE MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA							
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RISOTO COM CARNE BOVINA E LEGUMES. INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MANGA.	ARROZ/ FEIJÃO ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM BATATAS INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ FAROFA DE MILHO TEMPERADA COM ALHO, AÇÃFRÃO E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: TOMATE COM RÚCULA/ FRUTA: MAMÃO	BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA INGREDIENTES: CACAU EM PÓ 100%, AVEIA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ. SU: NATURAL DE LARANJA							
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	591,05	86,08	27,99	13,73	593,59	7,18	292,81	3,82	79,45	5,29	45,25	163,7

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



PREFEITURA MUNICIPAL DE
CAMBARÁ

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

**“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS
ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO
FUNDAMENTAL I e EJA”**
Período Parcial (tarde)


Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA TARDE

MÊS DE FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/02/2023	3ª FEIRA 07/02/2023	4ª FEIRA 08/02/2023	5ª FEIRA 09/02/2023	6ª FEIRA 10/02/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	QUIBE ASSADO AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO C/ LEGUMES INGREDIENTES: CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA. SA: ALFACE COM CENOURA FRUTA: LARANJA	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ERVILHA SECA, CENOURA, CEBOLA, ABÓBORA SECA E CHEIRO VERDE SA: PEPINO E TOMATE FRUTA: ABACAXI	CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, MANDIOCA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: DE RÚCULA FRUTA: MAÇA	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MARACUJÁ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	294	49,278	13,978	4,4	204,704	3,626	54,812	2,274	44,086	2,178	28,818	90,452
EJA	324	55,588	14,678	4,594	222,362	3,902	58,246	2,646	47,726	2,286	28,818	111,742

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MADURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/02/2023	3ª FEIRA 14/02/2023	4ª FEIRA 15/02/2023	5ª FEIRA 16/02/2023	6ª FEIRA 17/02/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	COXA E SOBRECOXA ASSADA/ MACARRÃO ALHO E ÓLEO/REFOGADO DE LEGUMES/ INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHA(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: ABACAXI	CANJICA DE AMENDOIM INGREDIENTES: LEITE INTEGRAL AMENDOIM E AÇÚCAR	PICADINHO DE FRANGO ACEBOLADO/ ARROZ COM CENOURA/ FEIJÃO , COM LEGUMES, / INGREDIENTES: FRANGO(PEITO EM CUBOS), CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, E ABÓBORA MORANGA SALADA TOMATE COM PEPINO/ MAÇA	PÃO FRANCÊS COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADAS INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ALFACE, TOMATE, E CEBOLA. SU: NATURAL DE MARACUJÁ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	345	54,77	18,53	5,33	371,73	6,30	62,7	3,41	61,04	3,34	49,94	82,55
EJA	396	67,14	20,71	5,87	373,55	6,69	62,7	3,88	70,17	3,60	49,94	82,55

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE FEVEREIRO/2023**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/02/2023	3ª FEIRA 21/02/2023	4ª FEIRA 22/02/2022	5ª FEIRA 23/02/2022	6ª FEIRA 24/02/2022
LANCHE: 15:00 às 15:30	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA DE PANELA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: ABACAXI	MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO COM FRANGO/REFOGADO DE LEGUMES/ SALADA DE ALMEIRÃO COM REPOLHO INGREDIENTES: BATATA, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE FRUTA: MAÇA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	362	57,98	18,64	5,07	351,60	5,2	62,74	3,51	53,05	3,59	45,25	96,8
EJA	399	66,82	20,23	5,55	353,33	6,44	54,33	4,70	56,23	3,85	45,25	96,8

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE FEVEREIRO/ MARÇO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/02/2023	3ª FEIRA 28/02/2023	4ª FEIRA 01/03/2023	5ª FEIRA 02/03/2023	6ª FEIRA 03/03/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	BOLO DE MAÇA COM AVEIA LARANJA/ VITAMINA DE BANANA INGREDIENTES: MAÇA, AVEIA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.	ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: TOMATE COM RÚCULA/ FRUTA: LARANJA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/ INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	- PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO /ARROZ COLORIDO/ PURE DE BATATAS/ INGREDIENTES: ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) SU: NATURAL DE ABACAXI	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	374	63,19	15,05	6,01	269,14	4,14	79,27	2,7	57,58	1,38	32,36	101,86
EJA	422	66,19	15,52	6,43	277,62	4,69	77,29	4,13	58,38	1,42	34,24	101,86

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIO


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE AGOSTO/2022

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/03/2023	3ª FEIRA 07/03/2022	4ª FEIRA 08/03/2023	5ª FEIRA 09/03/2023	6ª FEIRA 10/03/2022
LANCHE: 15:00 às 15:30	CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE/ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), TOMATE, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABÓBORA SECA SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA,ABOBRINH A, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE. SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓ RIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA: BANANA NANICA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA INGREDIENTES: OVOS,ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA	CARNE PANELA COM MANDIOCA E LEGUMES/ ARROZ BRANCO INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS), MANDIOCA, ABÓBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: TOMATE C/ PEPINO FRUTA: ABACAXI	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOURA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA SU: NATURAL DE MANGA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	361	60,56	15,81	6,09	404,18	4,95	62,04	3,51	64,85	2,27	31,63	88,97
EJA	419	72,44	18,07	6,30	406,65	5,71	73,43	4,56	75,63	2,67	31,63	88,97

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.





““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ

MÊS DE FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/03/2023	3ª FEIRA 14/03/2023	4ª FEIRA 15/03/2023	5ª FEIRA 16/03/2023	6ª FEIRA 17/03/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	MACARRONADA COM MUSCULO MOÍDO E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO SA: FRUTAS (LARANJA,BANAN A, MAÇA E ABACAXI)	OVOS MEXIDOS/ARROZ COLORIDO/ REFOGADO DE ABOBÓRA CABOTIA/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE FRUTA: LARANJA	RISOTO COM PERNIL SUÍNO E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, PERNIL SUÍNO, ABOBORA SECA, CENOURA, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA DE CHICÓRIA FRUTA: MANGA	FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ INGREDIENTES: TOMATE, PIMENTÃO VERDE E VERMELHO,BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE SALADA MISTA FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE) FRUTA:MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA LEITE COM MORANGO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	359	58,54	18,61	6,1	256,41	3,87	74,54	3,19	47,96	2,17	28,36	125,13
EJA	404	67,38	19,58	6,2	310,58	4,26	83,83	3,87	52,54	2,23	28,36	125,13

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



**““EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERIODO DA MANHÃ
MÊS DE MARÇO/2023**

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/03/2023	3ª FEIRA 21/03/2023	4ª FEIRA 22/03/2023	5ª FEIRA 23/03/2023	6ª FEIRA 24/03/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	<p>POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA / ARROZ BRANCO</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: CHUCHU COZIDO</p> <p>FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO C/ MANGA</p>	<p>RISOTO FRANGO E LEGUMES</p> <p>INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA:CHICÓRIA COM TOMATE</p> <p>LARANJA</p>	<p>MACARRÃO ESPAGUETE AO SUGO/ COXA E SOBRE COXA ASSADA LEGUMES REFOGADOS</p> <p>INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA</p> <p>SA:ALFACE ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI</p>	<p>TIRAS DE PATINHO ACEBOLADAS/ ARROZ COLORIDO</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(PATINHO EM TIRAS), CEBOLA, CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: CHICORIA FRUTA: LARANJA</p>	<p>CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: ALFACE COM CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇA</p>

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	382	58,75	20,02	5,50	349,50	5,68	58,81	3,82	50,94	2,97	38,77	103,51
EJA	406	68,66	20,14	5,58	365,36	6,18	59,44	4,36	58,4	3,02	38,77	103,51

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATUREZAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



“EDUCAÇÃO INFANTIL NAS ESCOLAS(PRÉ 4 E 5), ENSINO FUNDAMENTAL I-“ PERÍODO DA MANHÃ

MÊS DE MARÇO/2023

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/03/2023	3ª FEIRA 28/03/2023	4ª FEIRA 29/03/2023	5ª FEIRA 30/03/2023	6ª FEIRA 31/03/2023
LANCHE: 15:00 às 15:30	<p>RISOTO COM CARNE BOVINA E LEGUMES.</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO.</p> <p>SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MANGA.</p>	<p>ARROZ/ FEIJÃO ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM BATATAS</p> <p>INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ FAROFA DE MILHO TEMPERADA COM ALHO, AÇÃFRÃO E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: ALMEIRÃO E REPOLHO FRUTA: BANANA NANICA</p>	<p>MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES</p> <p>INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. FAROFA DE MILHO TEMPERADA COM ALHO, AÇÃFRÃO E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: COUVE MANTEIGA SA: FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI</p>	<p>ENSOPADO FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES/ ARROZ BRANCO/ FEIJÃO/</p> <p>INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>SA: TOMATE COM RÚCULA/ FRUTA: MAMÃO</p>	<p>BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA</p> <p>INGREDIENTES: CACAU EM PÓ 100%, AVEIA, FARINHA DE TRIGO, AÇÚCAR, OVOS E FERMENTO EM PÓ.</p> <p>SU: NATURAL DE LARANJA</p>

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
Ens. fundamental e Infantil 4 e 5 das Escolas	362	57,98	18,64	5,07	351,60	5,2	62,74	3,51	53,05	3,59	45,25	96,8
EJA	399	66,82	20,23	5,55	353,33	6,44	54,33	4,70	56,23	3,85	45,25	96,8

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO