

CARDÁPIO FEVEREIRO 2025

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

4 a 9 anos

Alunos Atendidos:

210

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré e pós lanche e lanche

Período:

05/02/2025 a 29/02/2025

Nutricionistas:

Andréa Rech Marques

Santos

CRN8 6992

Segunda-03

Terça-04

Quarta-05

Quinta- 06

Sexta-07

	Segunda-03	Terça-04	Quarta-05	Quinta- 06	Sexta-07
Pré lanche e pós lanche			Chá mate Pão com margarina Banana Energia: 208,15 kcal	Chá mate Biscoito maisena Maçã Energia: 133,55 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 208,15 kcal
Almoço			Arroz Feijão carioca Frango com batata Salada de alface e tomate Energia: 249,73 kcal	Arroz Feijão carioca Carne de Panela Salada de tomate e pepino Energia: 296,8 kcal	Arroz Feijão preto Carne ao molho Repolho refogado Energia: 315,8 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	218,00	65,6	26,86	9,53	8,72	18,02	26,66	130,39	2,46	59,09	3,75	316,74

Segunda-10

Terça-11

Quarta-12

Quinta-13

Sexta-14

Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito doce	Leite com cacau Biscoito salgado Banana	Chá mate Pão com margarina Melancia	Chá mate Biscoito salgado	Arroz doce Maçã
	Energia: 165,75 kcal	Energia: 167,15 kcal	Energia: 208,15 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 257,16 kcal
Almoço	Arroz Feijão Iscas com batata Salada de alface e pepino	Arroz Feijão Milho cozido Frango Repolho	Quirera Pernil cozido Brócolis refogado Salada de beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Bife acebolado Abobrinha refogada	Macarrão com carne moída Cenoura refogada Salada de alface
	Energia: 296,8 kcal	Energia: 296,8 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 296,8 kcal	Energia: 286,42 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	230,49	79,33	25,69	12,7	5,83	54,45	49,45	186,6	2,51	52,36	4,81	286,99

Segunda-17

Terça-18

Quarta-19

Quinta-20

Sexta-21

Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito salgado	Leite com cacau Biscoito maisena Banana	Chá mate Pão com margarina	Arroz doce Maçã	Leite com cacau Bolo de fubá
	Energia: 201,05 kcal	Energia: 167,15 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 165,75 kcal	Energia: 142,92 kcal

Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de alface e tomate	Polenta Carne cozida com legumes	Quirera Pernil em cubos Brócolis refogado Salada de cenoura	Macarrão com carne moída Salada de repolho	Polenta com frango ao molho Cenoura refogada Salada de repolho
	Energia: 285,6 kcal	Energia: 272,12 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 312,31 kcal	Energia: 316,8 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	214,98	71,7	27,59	11,36	8,42	17,96	52,85	109,56	2,7	73,22	3,82	394,61



Segunda-24

Terça-25

Quarta-26

Quinta-27

Sexta-28

Pré e pós lanche	Chá mate Biscoito maisena	Leite com cacau Biscoito salgado	Chá mate Biscoito doce	Leite com cacau Pão com manteiga	Vitamina de maçã
	Energia: 133,05 kcal	Energia: 164,65 kcal	Energia: 133,05 kcal	Energia: 194,65 kcal	Energia: 154,65 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango com brócolis Salada de alface	Arroz Lentilha Pernil com legumes	Quirera Carne em cubos Salada de pepino	Arroz Feijão carioca Carne ao molho Beterraba cozida	Macarrão com carne moída Repolho
	Energia: 365,68 kcal	Energia: 331,92 kcal	Energia: 352,68 kcal	Energia: 285,6 kcal	Energia: 246,65 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	209,50	62	24,63	16,55	9,37	43,08	8,77	144,77	3,02	65,26	2,9	769,84

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.



CAMPO MAGRO
PREFEITURA DO MUNICÍPIO

