

CARDÁPIO FEVEREIRO 2025

Atividade complementar

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 a 10 anos

Alunos Atendidos:

73

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanche da manhã, almoço e lanche da tarde

Período:

05/02/2025 a 29/02/2025

Nutricionista:

Andréa Rech Marques

Santos

CRN8 6992

Segunda-03

Terça-04

Quarta-05

Quinta-06

Sexta-07

Lanche da manhã e tarde

Chá mate
Pão com
margarina
Banana

Energia: 208,08
kcal

Chá mate
Biscoito
maisena
Maçã

Energia: 153,15
kcal

Chá mate
Pão com
margarina

Energia: 128,27
kcal

Almoço

Arroz
Feijão carioca
Frango com
batata
Salada de alface
e tomate

Energia: 338,5
kcal

Arroz
Feijão carioca
Carne de Panela
Salada de
tomate e pepino

Energia: 296,8
kcal

Arroz
Feijão preto
Carne ao molho
com cenoura
Repolho

Energia: 270,8
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	209,45	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
Lanche da manhã e tarde	Chá mate Biscoito doce Energia: 165,75 kcal	Leite com cacau Biscoito salgado Banana Energia: 228,15 kcal	Chá mate Pão com margarina Melancia Energia: 268,45 kcal	Chá mate Biscoito salgado Energia: 175,75 kcal	Arroz doce Maçã Energia: 257,16 kcal
Almoço	Arroz Feijão Isclas com batata Salada de alface e pepino Energia: 290,8 kcal	Arroz Feijão Milho cozido Frango Repolho Energia: 249,73 kcal	Arroz Lentilha Pernil assado Brócolis Salada de alface e tomate Energia: 296,90 kcal	Arroz Feijão carioca Bife acebolado Abobrinha refogada Energia: 301,8 kcal	Macarrão com carne moída Cenoura refogada Salada de alface 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	241,07	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
Lanche da manhã e tarde	Chá mate Biscoito salgado Energia: 175,75 kcal	Leite com cacau Biscoito maisena Banana Energia: 267,15 kcal	Chá mate Pão com margarina Energia: 195,75 kcal	Arroz doce Maçã Energia: 257,16 kcal	Leite com cacau Bolo de fubá Energia: 242,92 kcal

Almoço	Arroz Feijão preto Frango ao molho Salada de alface e tomate	Polenta Carne cozida com legumes	Quirera Pernil em cubos Abobrinha refogada Salada de cenoura	Macarrão com carne moída Salada de repolho	Polenta com frango ao molho Cenoura refogada Salada de repolho
	Energia: 298,6 kcal	Energia: 305,12 kcal	Energia: 298,68 kcal	Energia: 275,31 kcal	Energia: 301,8 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	250,46	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

Lanche da manhã e tarde	Chá mate Biscoito maisena	Leite com cacau Biscoito salgado	Chá mate Biscoito doce	Leite com cacau Pão com margarina	Vitamina de maçã
	Energia: 153,05 kcal	Energia: 164,65 kcal	Energia: 153,05 kcal	Energia: 264,65 kcal	Energia: 245,65 kcal
Almoço	Arroz Feijão preto Frango com brócolis Salada de alface	Arroz Lentilha Pernil com legumes	Quirera Carne em cubos Cenoura refogada 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: 322,68 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	241,37	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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
CULTURA, ESPORTE E LAZER