



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER

### CARDÁPIO MAIO 2025

**Ensino Fundamental**  
**Integral**

**Nutrição Diária:**  
70%

**Faixa Etária:**  
4 a 5 anos

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Desjejum

Almoço

Lanche da tarde

Pós lanche

**Período:**

05/05/2025 à 30/05/2025

**Nutricionistas:**

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M<sup>a</sup> V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

|                        | Segunda (05)       | Terça (06)                                                                                                        | Quarta (07)                                                               | Quinta (08)                                                                                                     | Sexta (09)                                                                                |
|------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | CONSELHO DE CLASSE | Bolo com chá<br><small>Energia: 160,1kcal</small>                                                                 | Mingau de aveia<br><small>Energia: 110kcal</small>                        | Biscoito salgado com chá<br><small>Energia: 182,5kcal</small>                                                   | Vitamina de mamão<br><small>Energia: 59kcal</small>                                       |
| <b>Almoço</b>          | CONSELHO DE CLASSE | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Peito de frango grelhado<br>Salada de alface<br><small>Energia: 466,6kcal</small> | Sopa de carne com macarrão e legumes<br><small>Energia: 182,5kcal</small> | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Frango ao molho<br>Abobrinhas laminadas<br><small>Energia: 639,27kcal</small> | Madalena de purê com carne moída<br>Salada de tomate<br><small>Energia: 289,5kcal</small> |
| <b>Lanche da tarde</b> | CONSELHO DE CLASSE | Polenta cozida<br>Frango desfiado<br><small>Energia: 205,6kcal</small>                                            | Virado de ovos com legumes<br><small>Energia: 147,44kcal</small>          | Risoto de frango<br><small>Energia: 267kcal</small>                                                             | Macarronada ao molho bolonhesa<br><small>Energia: 394,68kcal</small>                      |
| <b>Pós lanche</b>      | CONSELHO DE CLASSE | Manga<br><small>Energia: 40,5kcal</small>                                                                         | Ponkan<br><small>Energia: 32,19kcal</small>                               | Banana<br><small>Energia: 88,42kcal</small>                                                                     | Laranja<br><small>Energia: 31,99kcal</small>                                              |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 812,94         | 108    | 52     | 20     | 175,14      | 6,04       | 234,30        | 52,49           | 617,78     |

Rodovia Gumerindo Boza, 20762 - CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-7823. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER

|                        | <b>Segunda (12)</b>                                                                        | <b>Terça (13)</b>                                                             | <b>Quarta (14)</b>                                                                              | <b>Quinta (15)</b>                                                          | <b>Sexta (16)</b>                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Biscoito com leite e cacau<br>Energia: 266,25kcal                                          | Virado de ovos com chá<br>Energia: 212,66kcal                                 | Mingau de maisena<br>Energia: 231kcal                                                           | Canjica<br>Energia: 178,8kcal                                               | Biscoito doce com chá mate, leite e canela<br>Energia: 282,97kcal                          |
| <b>Almoço</b>          | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Frango em cubos<br>Salada de alface<br>Energia: 405,11kcal | Sopa de feijão com proteína de soja, macarrão e legumes<br>Energia: 231,5kcal | Arroz branco<br>Purê de batata<br>Strogonoff de carne<br>Salada de tomate<br>Energia: 423,8kcal | Macarrão<br>Carne suína ao molho<br>Salada de alface<br>Energia: 347,70kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne de panela<br>Salada de alface<br>Energia: 447,32kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Macarronada com frango ao molho de tomate<br>Energia: 421,71kcal                           | Quirera com carne suína<br>Energia: 195,92kcal                                | Sopa de carne com macarrão e legumes<br>Energia: 146kcal                                        | Farofa de legumes com carne suína desfiada<br>Energia: 262,32kcal           | Virado de feijão<br>Energia: 208,7kcal                                                     |
| <b>Pós lanche</b>      | Banana<br>Energia: 82,38kcal                                                               | Ponkan<br>Energia: 37,83kcal                                                  | Mamão<br>Energia: 36,27kcal                                                                     | Maçã<br>Energia: 72,7kcal                                                   | Laranja<br>Energia: 31,99kcal                                                              |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 914,98         | 138    | 51     | 19     | 199,56      | 8,06       | 2504,31       | 43,06           | 477,84     |

|                        | <b>Segunda (19)</b>                                                                      | <b>Terça (20)</b>                                                                                  | <b>Quarta (21)</b>                                         | <b>Quinta (22)</b>                                                                               | <b>Sexta (23)</b>                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Leite com cacau e ovos mexidos<br>Energia: 133,4kcal                                     | Bolo com chá<br>Energia: 160,1kcal                                                                 | Mingau de aveia<br>Energia: 110kcal                        | Biscoito salgado com chá<br>Energia: 182,5kcal                                                   | Vitamina de mamão<br>Energia: 59kcal                                       |
| <b>Almoço</b>          | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Carne suína<br>Salada de tomate<br>Energia: 445,18kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Peito de frango grelhado<br>Salada de alface<br>Energia: 466,6kcal | Sopa de carne com macarrão e legumes<br>Energia: 182,5kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Frango ao molho<br>Abobrinhas laminadas<br>Energia: 639,27kcal | Madalena de purê com carne moída<br>Salada de tomate<br>Energia: 289,5kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Sopa de feijão com carne suína e macarrão<br>Energia: 88,5kcal                           | Polenta cozida<br>Frango desfiado<br>Energia: 205,6kcal                                            | Virado de ovos com legumes<br>Energia: 147,44kcal          | Risoto de frango<br>Energia: 267kcal                                                             | Macarronada ao molho bolonhesa<br>Energia: 394,68kcal                      |
| <b>Pós lanche</b>      | Mamão<br>Energia: 45,35kcal                                                              | Manga<br>Energia: 40,5kcal                                                                         | Ponkan<br>Energia: 32,19kcal                               | Banana<br>Energia: 88,42kcal                                                                     | Laranja<br>Energia: 31,99kcal                                              |

Rodovia Gumerindo Boza, 20762 - CampoMagro PR - CEP:83535-000  
Fone: (41)3677-7823. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 812,94         | 108    | 52     | 20     | 175,14      | 6,04       | 234,30        | 52,49           | 617,78     |

|                        | Segunda (26)                                                                               | Terça (27)                                                                    | Quarta (28)                                                                                     | Quinta (29)                                                                 | Sexta (30)                                                                                 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lanche da manhã</b> | Biscoito com leite e cacau<br>Energia: 266,25kcal                                          | Virado de ovos com chá<br>Energia: 212,66kcal                                 | Mingau de maisena<br>Energia: 231kcal                                                           | Canjica<br>Energia: 178,8kcal                                               | Biscoito doce com chá mate, leite e canela<br>Energia: 282,97kcal                          |
| <b>Almoço</b>          | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Frango em cubos<br>Salada de alface<br>Energia: 405,11kcal | Sopa de feijão com proteína de soja, macarrão e legumes<br>Energia: 231,5kcal | Arroz branco<br>Purê de batata<br>Strogonoff de carne<br>Salada de tomate<br>Energia: 423,8kcal | Macarrão<br>Carne suína ao molho<br>Salada de alface<br>Energia: 347,70kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne de panela<br>Salada de alface<br>Energia: 447,32kcal |
| <b>Lanche da tarde</b> | Macarronada com frango ao molho de tomate<br>Energia: 421,71kcal                           | Quirera com carne suína<br>Energia: 195,92kcal                                | Sopa de carne com macarrão e legumes<br>Energia: 146kcal                                        | Farofa de legumes com carne suína desfiada<br>Energia: 262,32kcal           | Virado de feijão<br>Energia: 208,7kcal                                                     |
| <b>Pós lanche</b>      | Banana<br>Energia: 82,38kcal                                                               | Ponkan<br>Energia: 37,83kcal                                                  | Mamão<br>Energia: 36,27kcal                                                                     | Maçã<br>Energia: 72,7kcal                                                   | Laranja<br>Energia: 31,99kcal                                                              |

| Composição nutricional | Energia (kcal) | CHO(g) | PTN(g) | LPD(g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Sódio (mg) |
|------------------------|----------------|--------|--------|--------|-------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| Média semanal          | 914,98         | 138    | 51     | 19     | 199,56      | 8,06       | 2504,31       | 43,06           | 477,84     |

**\* A oferta de fruta do dia poderá ser alterada, conforme o grau de maturação.**

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

Rodovia Gumerindo Boza, 20762 - CampoMagro PR - CEP:83535-000  
Fone: (41)3677-7823. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br