



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO JUNHO/ JULHO 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:

02/06/2025 à 09/07/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Segunda (02)	Terça (03)	Quarta (04)	Quinta (05)	Sexta (06)
Lanche da manhã	Biscoito Suco de laranja Energia:162,31kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:171,57kcal	Canjica Energia:286kcal	Mingau de aveia Energia:165kcal	Ovos mexidos com escarola Chá de hortelã Energia:125,19kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia:446,53kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 315,39kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia: 382,44kcal	Quirera Carne moída ao molho Salada de alface e tomate Energia: 329,45kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia:389,9kcal
Lanche da tarde	Sopa de carne com macarrão, batata e legumes Energia:182,5 kcal	Risoto de frango Energia: 267kcal	Virado de ovos com legumes Energia: 215,91kcal	Macarronada com carne moída Energia: 322,34kcal	Polenta com carne suína Energia: 187,4kcal
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8kcal	Caqui Energia:46,38kcal	Banana Energia: 73,22kcal	Mamão Energia:45,34kcal	Manga Energia: 43,5kcal

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	814,41	117	48	18	111,32	5,08	3873,08	66,45	665,10

	Segunda (09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 255kcal	Virado de ovos com chá Energia: 282,78kcal	Biscoito com leite e cacau Energia: 251,7kcal	Sagu com e suco de uva e creme branco Energia: 335,3kcal	Salada de frutas com aveia Energia: 173,07kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 454,4kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 385,38kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia: 441,16kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia: 308,18kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada de tomate Energia: 405,24kcal
Lanche da tarde	Polenta com frango desfiado Energia: 221,8kcal	Madalena de batata com carne moída Energia: 245,45kcal	Virado de feijão, carne suína desfiada e escarola Energia: 395,55kcal	Sopa de carne, macarrão e legumes Energia: 219kcal	Macarronada com frango ao molho branco Energia: 291,73kcal
Pós lanche	Laranja Energia: 36,7kcal	Maçã Energia: 72,17kcal	Ponkan Energia: 37,8kcal	Banana Energia: 73,22kcal	Maçã Energia: 72,17kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	923,16	145	46	18	149,44	5,97	135,18	37,26	363,49

	Segunda (16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Lanche da manhã	Biscoito Suco de laranja Energia: 162,31kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 171,57kcal	Canjica Energia: 286kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia: 446,53kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 315,39kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia: 382,44kcal	FERIADO	RECESSO

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

Lanche da tarde	Sopa de carne com macarrão, batata e legumes Energia: 182,5 kcal	Risoto de frango Energia: 267kcal	Virado de ovos com legumes Energia: 215,91kcal	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8kcal	Caqui Energia: 46,38kcal	Banana Energia: 73,22kcal	FERIADO	RECESSO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	814,41	117	48	18	111,32	5,08	3873,08	66,45	665,10

	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia: 255kcal	Virado de ovos com chá Energia: 282,78kcal	Biscoito com leite e cacau Energia: 251,7kcal	Sagu com e suco de uva e creme branco Energia: 335,3kcal	Salada de frutas com aveia Energia: 173,07kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 454,4kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 385,38kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia: 441,16kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia: 308,18kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada de tomate Energia: 405,24kcal
Lanche da tarde	Polenta com frango desfiado Energia: 221,8kcal	Madalena de batata com carne moída Energia: 245,45kcal	Virado de feijão, carne suína desfiada e escarola Energia: 395,55kcal	Sopa de carne, macarrão e legumes Energia: 219kcal	Macarronada com frango ao molho branco Energia: 291,73kcal
Pós lanche	Laranja Energia: 36,7kcal	Maçã Energia: 72,17kcal	Ponkan Energia: 37,8kcal	Banana Energia: 73,22kcal	Maçã Energia: 72,17kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	923,16	145	46	18	149,44	5,97	135,18	37,26	363,49

	Segunda(30)	Terça (01)	Quarta (02)	Quinta (03)	Sexta (04)
Lanche da	Biscoito	Vitamina de	Canjica	Mingau de aveia	Ovos mexidos

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

manhã	Suco de laranja Energia:162,31kcal	banana com aveia Energia:171,57kcal	Energia:286kcal	Energia:165kcal	com escarola Chá de hortelã Energia:125,19kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia:446,53kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia:315,39kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia:382,44kcal	Quirera Carne moída ao molho Salada de alface e tomate Energia:329,45kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia:389,9kcal
Lanche da tarde	Sopa de carne com macarrão, batata e legumes Energia:182,5 kcal	Risoto de frango Energia:267kcal	Virado de ovos com legumes Energia:215,91kcal	Macarronada com carne moída Energia:322,34kcal	Polenta com carne suína Energia:187,4kcal
Pós lanche	Ponkan Energia:37,8kcal	Caqui Energia:46,38kcal	Banana Energia:73,22kcal	Mamão Energia:45,34kcal	Manga Energia:43,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	814,41	117	48	18	111,32	5,08	3873,08	66,45	665,10

	Segunda (07)	Terça (08)	Quarta (09)	Quinta (10)	Sexta (11)
Lanche da manhã	Mingau de maisena Energia:255kcal	Virado de ovos com chá Energia:282,78kcal	Biscoito com leite e cacau Energia:251,7kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia:454,4kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia:385,38kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia:441,16kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche da tarde	Polenta com frango desfiado Energia:221,8kcal	Madalena de batata com carne moída Energia:245,45kcal	Virado de feijão, carne suína desfiada e escarola Energia:395,55kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Pós lanche	Laranja Energia:36,7kcal	Maçã Energia:72,17kcal	Ponkan Energia:37,8kcal	FÉRIAS	FÉRIAS

Rodovia Gumercindo 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	923,16	145	46	18	149,44	5,97	135,18	37,26	363,49

*** 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.**