



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO JUNHO/JULHO 2025

Escolas municipais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 10 anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche

Lanche

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)
Pré lanche	Biscoito Suco de laranja Energia:178,6kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:228,76kcal	Canjica Energia:178,8 kcal	Mingau de aveia Energia:220kcal	Ovos mexidos com escarola Chá de capim cidreira Energia:110,88kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia: 477,36kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 258,44kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia:405,43 kcal	Quirera Carne moída Salada de alface e tomate Energia: 248,29kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia:409,69 kcal
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8kcal	Caqui Energia:57kcal	Banana Energia: 73,22kcal	Mamão Energia: 45,3kcal	Manga Energia: 58kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	595,14	90	33	12	107,98	4,13	2452	68,25	242,52

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

	Segunda(09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia:170kcal	Virado de ovos com chá de erva doce 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: 116,07kcal
Lanche	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 442,5kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 321,11kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia: 448,14kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia: 284,28kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoca assada Salada de tomate Energia:487,56kcal
Pós lanche	Laranja Energia:36,7kcal	Maçã Energia:72,17kcal	Ponkan Energia:37,8 kcal	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	688,16	108	34	14	127,7	4,41	101,2	43,12	166,38

	Segunda(16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Pré lanche	Biscoito Suco de laranja Energia:178,6kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:228,76kcal	Canjica Energia:178,8 kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia: 477,36kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 258,44kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia:405,43 kcal	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8kcal	Caqui Energia:57kcal	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	595,14	90	33	12	107,98	4,13	2452	68,25	242,52

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

	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia:170kcal	Virado de ovos com chá de erva doce 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: 116,07kcal
Lanche	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 442,5kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 321,11kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia: 448,14kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia: 284,28kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada de tomate Energia:487,56kcal
Pós lanche	Laranja Energia:36,7kcal	Maçã Energia:72,17kcal	Ponkan Energia:37,8 kcal	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	688,16	108	34	14	127,7	4,41	101,2	43,12	166,38

	Segunda(30)	Terça (01)	Quarta (02)	Quinta (03)	Sexta (04)
Pré lanche	Biscoito Suco de laranja Energia:178,6kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:228,76kcal	Canjica Energia:178,8 kcal	Mingau de aveia Energia:220kcal	Ovos mexidos com escarola Chá de capim cidreira Energia:110,88kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia: 477,36kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 258,44kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha refogada Energia:405,43 kcal	Quirera Carne moída Salada de alface e tomate Energia: 248,29kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia:409,69 kcal
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8kcal	Caqui Energia:57kcal	Banana Energia: 73,22kcal	Mamão Energia: 45,3kcal	Manga Energia: 58kcal

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	595,14	90	33	12	107,98	4,13	2452	68,25	242,52

	Segunda (07)	Terça (08)	Quarta (09)	Quinta (10)	Sexta (11)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia: 170kcal	Virado de ovos com chá de erva doce Energia: 282,78kcal	Biscoito com leite e cacau Energia: 251,7kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 442,5kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 321,11kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Salada de alface e tomate Energia: 448,14kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Pós lanche	Laranja Energia: 36,7kcal	Maçã Energia: 72,17kcal	Ponkan Energia: 37,8 kcal	FÉRIAS	FÉRIAS

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	688,16	108	34	14	127,7	4,41	101,2	43,12	166,38

*** 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.**