



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO JUNHO/JULHO 2025

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 9 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:152,50 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:153,76 kcal	Canjica Energia:178,80 kcal	Mingau de aveia Energia:165 kcal	Virado de ovos com escarola Chá de hortelã Energia:227,35 kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia: 481,25kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 499,53kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha e escarola refogadas Energia: 480,73kcal	Quirera Carne moída ao molho Salada de alface e tomate Energia: 217,77kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia: 444,90 kcal
Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8 kcal	Caqui Energia:58 kcal	Banana Energia: 82,38 kcal	Mamão Energia: 45,34 kcal	Manga Energia:169,68 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	650,95	70	281,54	42%	38	346,49	51%	100	401,94

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 (09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia:170kcal	Virado de ovos com chá de capim cidreira Energia: 120kcal	Biscoito com leite e cacau Energia:266,25 kcal	Sagu com e suco de uva e creme branco Energia: 252,59 kcal	Salada de frutas com aveia Energia: 121,37 kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 440,50kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 270kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Farofa Salada de alface e tomate Energia: 469,77 kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia: 267,78kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada de tomate Energia: 492,59kcal
Pós lanche	Laranja Energia:25,74 kcal	Maçã Energia:130kcal	Ponkan Energia:37,83 kcal	Banana Energia: 82,38 kcal	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	660,61	66	265,83	42%	39	350,12	56%	104	416,63

	Segunda (16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Lanche da manhã	Biscoito Suco de laranja Energia:152,50 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:153,76 kcal	Canjica Energia:178,80 kcal	FERIADO	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia:481,25 kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia: 499,53 kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha e escarola refogadas Energia: 480,73 kcal	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Ponkan Energia:37,8 kcal	Caqui Energia:58 kcal	Banana Energia: 82,38 kcal	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

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	650,95	70	281,54	42%	38	346,49	51%	100	401,94

	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia:170 kcal	Virado de ovos com chá de capim cidreira Energia: 120 kcal	Biscoito com leite e cacau Energia:266,25 kcal	Sagu com e suco de uva e creme branco Energia: 252,59 kcal	Salada de frutas com aveia Energia: 121,37 kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia:440,50 kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 270 kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Farofa Salada de alface e tomate Energia: 469,77 kcal	Arroz branco Purê de batata Strogonoff de carne Pepino e abobrinha ralados Energia:267,78 kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada de tomate Energia:492,59 kcal
Pós lanche	Laranja Energia:25,74 kcal	Maçã Energia:72,17 kcal	Ponkan Energia:37,83 kcal	Banana Energia: 82,38 kcal	Maçã Energia:72,17 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	660,61	66	265,83	42%	39	350,12	56%	104	416,63

	Segunda(30)	Terça (01)	Quarta (02)	Quinta (03)	Sexta (04)
Pré lanche	Biscoito Suco de laranja Energia:152,50 kcal	Vitamina de banana com aveia Energia:153,76 kcal	Canjica Energia:178,80 kcal	Mingau de aveia Energia:165 kcal	Virado de ovos com escarola Chá de hortelã Energia:227,35 kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela com batata Salada de tomate e pepino Energia:481,25 kcal	Polenta cozida Frango ao molho Salada de alface Energia:499,53 kcal	Arroz branco Feijão preto Bife acebolado Abobrinha e escarola refogadas Energia:480,73 kcal	Quirera Carne moída ao molho Salada de alface e tomate Energia: 217,77 kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína desfiada Salada de pepino Energia:444,90 kcal

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

Pós lanche	Ponkan Energia: 37,8 kcal	Caqui Energia: 58 kcal	Banana Energia: 82,38 kcal	Mamão Energia: 45,34 kcal	Manga Energia: 169,68 kcal
-------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	650,95	70	281,54	42%	38	346,49	51%	100	401,94

	Segunda(07)	Terça (08)	Quarta (09)	Quinta (10)	Sexta (11)
Pré lanche	Mingau de maisena Energia: 231 kcal	Virado de ovos com chá de erva doce Energia: 212,66kcal	Biscoito com leite e cacau Energia: 262,92kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche	Arroz branco Feijão preto Frango grelhado Salada de alface e escarola Energia: 467,88kcal	Macarrão ao molho bolonhesa Abobrinha refogada Energia: 231,5kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne suína de panela Farofa Salada de alface e tomate Energia: 386,24kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Pós lanche	Laranja Energia: 82,4 kcal	Maçã Energia: 72,17 kcal	Ponkan Energia: 45,34 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	660,61	66	265,83	42%	39	350,12	56%	104	416,63

*** 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