



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO JULHO/AGOSTO 2025

Ensino Fundamental
(para Diabetes)

Nutrição Diária:

70%

Faixa Etária:

4 a 5 anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Desjejum

Almoço

Lanche da tarde

Pós lanche

Período:

28/07/2025 à 29/08/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Segunda (28)	Terça (29)	Quarta (30)	Quinta (31)	Sexta (01)
Lanche da manhã	Biscoito integral e leite com cacau e adoçante Energia:214,75kcal	Vitamina de morango com aveia e adoçante Energia: 121,50kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce com adoçante Energia:161,50 kcal	Pão integral com margarina e suco de uva Energia:225,75kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã com adoçante Energia:75,90kcal
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Filé de frango acebolado Salada Energia: 262,82kcal	Arroz integral Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 281,53kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia:155,98 kcal	Arroz integral Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 288,16kcal	Arroz integral Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia:326,47kcal
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral) Energia: 267kcal	Macarronada integral com carne moída Energia: 232,98kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 109,50kcal	Canjica (com adoçante stevia) Energia: 89,40kcal	Sopa de feijão com macarrão integral Energia: 88,50kcal
Pós lanche	Banana com aveia Energia: 54,92kcal	Maçã Energia:44,41kcal	Ponkan Energia: 30,26kcal	Caqui Energia: 57,08kcal	Laranja Energia: 22,06kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

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(04)	Terça (05)	Quarta (06)	Quinta (07)	Sexta (08)
Lanche da manhã	Virado de ovos Suco de laranja Energia:138,16kcal	Biscoito salgado integral Leite com cacau e adoçante Energia: 214,75kcal	Vitamina de banana com aveia e adoçante Energia: 151,88kcal	Pão integral com margarina Chá de capim cidreira com adoçante Energia 181,13kcal	Mingau de aveia com cacau e adoçante Energia: 165kcal
Almoço	Arroz integral Feijão preto Coxa e sobrecosta assada Salada Energia: 337,50kcal	Arroz integral Feijão carioca Macarrão integral Carne moída Salada Energia: 409,62kcal	Arroz integral Lentilha Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 294,58kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Abobrinha refogada Energia: 263,41kcal	Arroz integral Feijão carioca Farofa de ovo Isclas de carne Salada Energia: 389,42kcal
Lanche da tarde	Canja de galinha (com arroz integral) Energia: 78,06kcal	Quirera com carne moída Energia: 134,89kcal	Sopa de frango, macarrão integral e legumes Energia:109,5kcal	Sagu de uva e creme branco (com adoçante stevia) Energia: 107,28kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 109,5kcal
Pós lanche	Caqui Energia: 46,38kcal	Ponkan Energia: 30,26kcal	Maçã Energia:44,41kcal	Banana com aveia Energia:64,07kcal	Laranja Energia: 25,74kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	659,10	97	34	16	121,60	3,99	1478,95	32,42	422,18

	Segunda(11)	Terça (12)	Quarta (13)	Quinta (14)	Sexta (15)
Lanche da manhã	Biscoito integral e leite com cacau e adoçante Energia:178,6kcal	Vitamina de morango com aveia e adoçante Energia:228,76kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce com adoçante Energia:178,8 kcal	Pão integral com margarina e suco de uva Energia:220kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã com adoçante Energia:110,88kcal
Almoço	Arroz integral Feijão carioca Filé de frango acebolado Salada Energia: 477,36kcal	Arroz integral Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 258,44kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia:405,43 kcal	Arroz integral Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 248,29kcal	Arroz integral Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia:409,69 kcal
Lanche da tarde	Risoto de frango (com arroz integral) Energia:182,5 kcal	Macarronada integral com carne moída Energia: 267kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 215,91kcal	Canjica (com adoçante stevia) Energia: 322,34kcal	Sopa de feijão com macarrão integral Energia: 187,4kcal

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

Pós lanche	Banana com aveia Energia: 37,8kcal	Maçã Energia: 57kcal	Ponkan Energia: 73,22kcal	Caqui Energia: 45,3kcal	Laranja 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	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

	Segunda (18)	Terça (19)	Quarta (20)	Quinta (21)	Sexta (22)
Lanche da manhã	Virado de ovos Suco de laranja Energia: 138,16kcal	Biscoito salgado integral Leite com cacau e adoçante Energia: 214,75kcal	Vitamina de banana com aveia e adoçante Energia: 151,88kcal	Pão integral com margarina Chá de capim cidreira com adoçante Energia 181,13kcal	RECESSO
Almoço	Arroz integral Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada Energia: 337,50kcal	Arroz integral Feijão carioca Macarrão integral Carne moída Salada Energia: 409,62kcal	Arroz integral Lentilha Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 294,58kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Abobrinha refogada Energia: 263,41kcal	RECESSO
Lanche da tarde	Canja de galinha (com arroz integral) Energia: 78,06kcal	Quirera com carne moída Energia: 134,89kcal	Sopa de frango, macarrão integral e legumes Energia: 109,5kcal	Sagu de uva e creme branco (com adoçante stevia) Energia: 107,28kcal	RECESSO
Pós lanche	Caqui Energia: 46,38kcal	Ponkan Energia: 30,26kcal	Maçã Energia: 44,41kcal	Banana com aveia Energia: 64,07kcal	RECESSO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	659,10	97	34	16	121,60	3,99	1478,95	32,42	422,18

	Segunda(25)	Terça (26)	Quarta (27)	Quinta (28)	Sexta (29)
Lanche da manhã	RECESSO	Vitamina de morango com aveia e adoçante Energia: 121,50kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce com adoçante Energia: 161,50 kcal	Pão integral com margarina e suco de uva Energia: 225,75kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã com adoçante Energia: 75,90kcal
Almoço	RECESSO	Arroz integral Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 281,53kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia: 155,98 kcal	Arroz integral Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 288,16kcal	Arroz integral Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia: 326,47kcal

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

Lanche da tarde	RECESSO	Macarronada integral com carne moída Energia: 232,98kcal	Sopa de legumes com pernil Energia: 109,50kcal	Canjica (com adoçante stevia) Energia: 89,40kcal	Sopa de feijão com macarrão integral Energia: 88,50kcal
Pós lanche	RECESSO	Maçã Energia: 44,41kcal	Ponkan Energia: 30,26kcal	Caqui Energia: 57,08kcal	Laranja Energia: 22,06kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	607,30	93	29	14	95,82	4,21	1243,94	32,44	523,89

- * 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.
- * As receitas que levam açúcar devem ser preparadas separadamente, como por exemplo canjica, chá, vitaminas, mingau, achocolatado. Além de disponibilizar o adoçante para o aluno.