



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO JULHO/AGOSTO 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 (28)	Terça (29)	Quarta (30)	Quinta (31)	Sexta (01)
Pré lanche	Biscoito doce e leite com cacau Energia:204,10kcal	Vitamina de morango Energia:121,5kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce Energia:257,5kcal	Pão com margarina e suco de uva Energia:237,64kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã Energia:108,83kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz branco Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia:280,48 kcal	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 429,52kcal	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia:487,74 kcal
Pós lanche	Banana Energia: 73,22kcal	Maçã Energia:49,96kcal	Ponkan Energia: 37,83kcal	Caqui Energia: 57kcal	Laranja Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	675,6	99	34	16	107,3	5,14	47,75	32,85	273,48

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 (04)	Terça (05)	Quarta (06)	Quinta (07)	Sexta (08)
Pré lanche	Virado de ovos Suco de laranja Energia:202,4kcal	Biscoito salgado Leite com cacau Energia:282,78kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 151,88kcal	Pão com margarina Chá de capim cidreira Energia:193,02kcal	Mingau de maizena com cacau Energia: 165kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Coxa e sobrecosta assada Salada Energia:595,21kcal	Arroz branco Feijão carioca Macarrão Carne moída Salada Energia:529,93kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 481,08kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Abobrinha refogada Energia:315,78kcal	Arroz branco Feijão carioca Farofa de ovo Isclas de carne Salada Energia:580,27kcal
Pós lanche	Caqui Energia:57kcal	Ponkan Energia:37,83kcal	Maçã Energia:49,96kcal	Banana Energia:73,22kcal	Laranja Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	754,51	113	38	18	157,67	5,53	61,58	35,56	354,05

	Segunda (11)	Terça (12)	Quarta (13)	Quinta (14)	Sexta (15)
Pré lanche	Biscoito doce e leite com cacau Energia:204,10kcal	Vitamina de morango Energia:121,5kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce Energia:257,5kcal	Pão com margarina e suco de uva Energia:237,64kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã Energia:108,83kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz branco Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia:280,48 kcal	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 429,52kcal	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia:487,74 kcal
Pós lanche	Banana Energia: 73,22kcal	Maçã Energia:49,96kcal	Ponkan Energia: 37,83kcal	Caqui Energia: 57kcal	Laranja Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	675,6	99	34	16	107,3	5,14	47,75	32,85	273,48

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 (18)	Terça (19)	Quarta (20)	Quinta (21)	Sexta (22)
Pré lanche	Virado de ovos Suco de laranja Energia:202,4kcal	Biscoito salgado Leite com cacau Energia:282,78kcal	Vitamina de banana com aveia Energia: 151,88kcal	Pão com margarina Chá de capim cidreira Energia:193,02kcal	RECESSO
Almoço	Arroz branco Feijão preto Coxa e sobrecosta assada Salada Energia:595,21kcal	Arroz branco Feijão carioca Macarrão Carne moída Salada Energia:529,93kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata Frango ao molho Salada Energia: 481,08kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Abobrinha refogada Energia:315,78kcal	RECESSO
Pós lanche	Caqui Energia:57kcal	Ponkan Energia:37,83kcal	Maçã Energia:49,96kcal	Banana Energia:73,22kcal	RECESSO

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	754,51	113	38	18	157,67	5,53	61,58	35,56	354,05

	Segunda (25)	Terça (26)	Quarta (27)	Quinta (28)	Sexta (29)
Pré lanche	RECESSO	Vitamina de morango Energia:121,5kcal	Bolo montanha russa e chá de erva doce Energia:257,5kcal	Pão com margarina e suco de uva Energia:237,64kcal	Ovos mexidos e chá de hortelã Energia:108,83kcal
Lanche	RECESSO	Arroz branco Feijão preto Polenta cozida Carne moída Salada Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil suíno assado Legumes refogados Energia:280,48 kcal	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Abobrinha refogada Energia: 429,52kcal	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batata em cubos Salada Energia:487,74 kcal
Pós lanche	RECESSO	Maçã Energia:49,96kcal	Ponkan Energia: 37,83kcal	Caqui Energia: 57kcal	Laranja Energia: 25,7kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	675,6	99	34	16	107,3	5,14	47,75	32,85	273,48

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

*** 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.**