



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 9anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche

Lanche

Pós lanche

Período:

01/10/2025 à 31/10/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

	Quarta (01)	Quinta (02)	Sexta (03)
Pré lanche	Sagu com creme branco Energia:119,97kcal	Pão com ovos mexidos Suco de uva Energia:256,73kcal	Bolo de fubá Chá Energia:162,8kcal
Lanche	Arroz Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 451,08kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 422,52kcal	Arroz Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:379,16kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~90kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta 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	653,5	96	36	14	147,4	4,7	219,4	62	319,8

Rodovia Gumerindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000
Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

★ ★ ★ ★ SEMANA DAS CRIANÇAS ★ ★ ★ ★

	Segunda(06)	Terça (07)	Quarta (08)	Quinta (09)	Sexta (10)
Pré lanche	Biscoito Suco de manga Energia:233,95kcal	Bolo de chocolate Leite com cacau Energia: 361,35kcal	Chineque Chá gelado Energia:284,28kcal	Bolo cuca salgada Suco de laranja Energia: 242,71kcal	Vitamina de frutas com aveia Energia: 169kcal
Lanche	Quibe recheado com requeijão caseiro Legumes Energia:266,61kcal	Arroz Feijão carioca Bife de panela Salada Energia: 567,34kcal	Macarrão com almôndegas Legumes Energia: 349,16kcal	Arroz Feijão carioca Batata sauté Filé de frango grelhado Salada Energia:492,24kcal	X-salada Energia:510,64kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,7kcal	Fruta Energia:~32,6kcal	Fruta Energia:~55,5 kcal	Fruta Energia:~82,3kcal	Salada de fruta Energia:~100,3kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	752,7	110	33	21	217,9	6,2	245,3	55	523

	Segunda(13)	Terça (14)	Quarta (15)	Quinta (16)	Sexta (17)
Pré lanche	Mingau de amido Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:238,98kcal	Pão com ovos mexidos Leite com cacau Energia:352,68kcal	Canjica Energia:178,8kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Macarrão Bife acebolado Salada Energia:535,73kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 413,16kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 383,27kcal	Arroz Feijão preto Macarrão Isclas de frango Legumes Energia: 525,17kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:454,46kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,8kcal	Fruta Energia:~82,38kcal	Fruta Energia:~45,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia:~36,8kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
------------------------	----------------	--------	--------	--------	-------------	------------	---------------	-----------------	------------

Rodovia Gumerindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000
Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

Média semanal	712,9	111	39	13	123	5,3	216,9	47,1	369,29
---------------	-------	-----	----	----	-----	-----	-------	------	--------

	Segunda(20)	Terça (21)	Quarta (22)	Quinta (23)	Sexta (24)
Pré lanche	Biscoito Suco de laranja Energia:162,31kcal	Mingau de aveia Energia: 165kcal	Sagu com creme branco Energia:119,97kcal	Pão com ovos mexidos Suco de uva Energia:256,73kcal	Bolo de fubá Chá Energia:162,8kcal
Lanche	Arroz Feijão carioca Carne assada Legumes Energia:420,3kcal	Arroz Feijão preto Polenta Peito de frango grelhado Salada Energia: 464,87kcal	Arroz Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 451,08kcal	Macarrão com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 422,52kcal	Arroz Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:379,16kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,7kcal	Fruta Energia:~32,6kcal	Fruta Energia:~90kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta 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	653,5	96	36	14	147,4	4,7	219,4	62	319,8

	Segunda(27)	Terça (28)	Quarta (29)	Quinta (30)	Sexta (31)
Pré lanche	Mingau de amido Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:238,98kcal	Pão com ovos mexidos Leite com cacau Energia:352,68kcal	Canjica Energia:178,8kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Macarrão Bife acebolado Salada Energia:535,73kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 413,16kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 383,27kcal	Arroz Feijão preto Macarrão Isclas de frango Legumes Energia: 525,17kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:454,46kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~36,8kcal	Fruta Energia:~82,38kcal	Fruta Energia:~45,3kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia:~36,8kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	870,79	131	48	17	350	2,0	147	75,38	328,91

Rodovia Gumerindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000
Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

- * A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.
- * A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.
- * O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.