



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Escolas municipais
SEM LACTOSE

Nutrição Diária:
30%

Faixa Etária:
4 a 10anos

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 com leite sem lactose Energia:119,97kcal		Pão sem lactose com ovos mexidos Suco de uva Energia:256,73kcal		Bolo de fubá sem lactose 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 (com leite sem lactose) Batata cozida 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	643,7	94	35	14	148,3	4,7	219,4	62	275,64

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

★★★★★SEMANA DAS CRIANÇAS★★★★★					
	Segunda(06)	Terça (07)	Quarta (08)	Quinta (09)	Sexta (10)
Pré lanche	Biscoito maisena sem lactose Suco de uva Energia:233,95kcal	Bolo de chocolate sem lactose Leite sem lactose com cacau Energia: 361,35kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Chá gelado Energia:284,28kcal	Bolo cuca salgada sem lactose Suco de laranja Energia: 242,71kcal	Vitamina de frutas sem lactose com aveia Energia: 169kcal
Lanche	Quibe recheado com requeijão caseiro sem lactose 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:~55,5kcal	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 sem lactose Energia:314,5kcal	Biscoito maisena Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada sem lactose Suco de laranja Energia:286,0kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Leite sem lactose com cacau Energia:306,0kcal	Canjica com leite sem lactose Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:484,9kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 513,68kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 585,6kcal	Arroz Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~73,2kcal	Fruta Energia:~49,9kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~32,7kcal	Fruta Energia:~54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	699	107	39	13	122,3	5,2	350	61	442,6

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 (20)	Terça (21)	Quarta (22)	Quinta (23)	Sexta (24)
Pré lanche	Biscoito maisena sem lactose Suco de laranja Energia:162,31kcal	Mingau sem lactose de aveia Energia: 165kcal	Sagu com creme branco com leite sem lactose Energia:119,97kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Suco de uva Energia:256,73kcal	Bolo de fubá sem lactose Chá Energia:162,8kcal
Lanche	Arroz Feijão carioca Carne assada Legumes Energia:420,3kcal	Arroz Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 413,37kcal	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 com leite sem lactose Batata cozida 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	643,7	94	35	14	148,3	4,7	219,4	62	275,64

	Segunda(27)	Terça (28)	Quarta (29)	Quinta (30)	Sexta (31)
Pré lanche	Mingau de amido sem lactose Energia:314,5kcal	Biscoito maisena sem lactose Suco de manga Energia:165,0kcal	Torta salgada sem lactose Suco de laranja Energia:286,0kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Leite sem lactose com cacau Energia:306,0kcal	Canjica com leite sem lactose Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:484,9kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 513,68kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 585,6kcal	Arroz Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Feijão carioca Carne de panela Batata sauté Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~73,2kcal	Fruta Energia:~49,9kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~32,7kcal	Fruta Energia:~54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	699	107	39	13	122,3	5,2	350	61	442,6

*** A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo**

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

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.**