



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER

CARDÁPIO OUTUBRO 2025

Escolas municipais
DIABETES

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 adoçante) Energia:286,0kcal	Pão (integral) com ovos mexidos Suco de uva Energia:306,0kcal	Biscoito sem açúcar Chá com adoçante Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz Integral Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 585,6kcal	Macarrão Integral com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Integral Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche	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	826,33	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

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 integral Suco de manga Energia:178,45kcal	Bolo de caneca Leite com cacau com adoçante Energia: 313,18kcal	Pão integral Chá gelado com adoçante Energia:227,14kcal	Bolo cuca salgada Suco de laranja Energia: 193,0kcal	Vitamina de frutas com aveia com adoçante Energia: 144,1kcal
Lanche	Quibe recheado com requeijão caseiro Salada Energia:513,68kcal	Arroz integral Feijão carioca Bife de panela Salada Energia: 528,15kcal	Macarrão integral com almôndegas Legumes Energia: 375,0kcal	Arroz integral Feijão carioca Batata sauté Filé de frango grelhado Salada Energia:568,0kcal	X-salada com pão integral Energia:517,53kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~80kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~55,5 kcal	Fruta Energia:~73,2kcal	Salada de fruta Energia:~45,4kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	765,78	115	39	17	350	2,0	147	35	288,35

	Segunda(13)	Terça (14)	Quarta (15)	Quinta (16)	Sexta (17)
Pré lanche	Mingau de amido com adoçante Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga com adoçante Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:286,0kcal	Pão integral com ovos mexidos Leite com cacau com adoçante Energia:306,0kcal	Canjica com adoçante Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz integral Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:484,9kcal	Arroz integral Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 513,68kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 585,6kcal	Arroz integral Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz integral 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	826,33	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

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 (20)	Terça (21)	Quarta (23)	Quinta (24)	Sexta (25)
Pré lanche	Biscoito integral Suco de laranja Energia:178,45kcal	Mingau de aveia com adoçante Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco com adoçante Energia:286,0kcal	Pão integral com ovos mexidos Suco de uva Energia:306,0kcal	Bolo de fubá Chá com adoçante Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz Integral Feijão carioca Carne assada Legumes Energia:513,68kcal	Arroz Integral Feijão preto Polenta Peito de frango grelhado Salada Energia: 528,15kcal	Arroz Integral Feijão carioca Pernil suíno assado Salada Energia: 585,6kcal	Macarrão integral com carne moída e molho de tomate Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Integral Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~80kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	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	826,33	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

	Segunda(27)	Terça (28)	Quarta (29)	Quinta (30)	Sexta (31)
Pré lanche	Mingau de amido com adoçante Energia:314,5kcal	Biscoito Suco de manga com adoçante Energia:165,0kcal	Torta salgada Suco de laranja Energia:286,0kcal	Pão integral com ovos mexidos Leite com cacau Energia:306,0kcal	Canjica com adoçante Energia:301,0kcal
Lanche	Arroz Integral Feijão preto Bife acebolado Salada Energia:484,9kcal	Arroz Integral Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Legumes Energia: 513,68kcal	Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 585,6kcal	Arroz Integral Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Integral 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	826,33	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

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 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.