



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER



### CARDÁPIO NOVEMBRO/DEZEMBRO 2025

#### Escolas municipais

**Nutrição Diária:**

30%

**Faixa Etária:**

4 a 10 anos

**Categoria:**

Ensino fundamental

**Refeições:**

Pré lanche

Lanche

Pós lanche

**Período:**

03/11/2025 à 17/12/2025

**Nutricionistas:**

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M<sup>a</sup> V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

#### NOVEMBRO

|                   | Segunda (03)                                                                                                | Terça (04)                                                                                         | Quarta (05)                                                   | Quinta (06)                                                                                      | Sexta (07)                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Biscoito<br>Leite com cacau<br><br>Energia:204,10kcal                                                       | Vitamina de fruta<br>com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                                            | Mingau de<br>amido<br><br>Energia:257,5kcal                   | Pão com ovos<br>mexidos<br>Suco de uva<br><br>Energia:237,64kcal                                 | Torta salgada<br>Chá<br><br>Energia:108,83kcal                                      |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango<br>grelhado<br>cebola<br>Salada<br><br>Energia: 429,87kcal | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Polenta cozida<br>Carne moída<br>Legumes<br><br>Energia: 311,6kcal | Quirera<br>Pernil assado<br>Salada<br><br>Energia:280,48 kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Estrogonofe de<br>frango<br>Legumes<br><br>Energia: 429,52kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Bife de panela<br>Salada<br><br>Energia:487,74 kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia: 73,22kcal                                                                             | Fruta<br><br>Energia:49,96kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 37,83kcal                               | Fruta<br><br>Energia: 57kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 25,7kcal                                                      |

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

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

|                   | <b>Segunda (10)</b>                                                                               | <b>Terça (11)</b>                                                                     | <b>Quarta (12)</b>                                                                                    | <b>Quinta (13)</b>                                                                | <b>Sexta (14)</b>                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos<br>Suco de laranja<br><br>Energia:202,4kcal                                        | Biscoito salgado<br>Leite com cacau<br><br>Energia:282,78kcal                         | Vitamina de<br>fruta com<br>aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                          | Pão com<br>ovos<br>mexidos<br>Chá<br><br>Energia:193,02kcal                       | Canjica<br><br>Energia: 165kcal                                                                               |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e<br>sobrecoxa<br>assada<br>Salada<br><br>Energia:595,21kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Bife acebolado<br>Legumes<br><br>Energia:529,93kcal | Arroz branco<br>Lentilha<br>Frango ao<br>molho<br>Purê de batata<br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | Polenta<br>cozida<br>Carne suína<br>desfiada<br>Legumes<br><br>Energia:315,78kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de<br>legumes<br>Isclas de carne<br>Salada<br><br>Energia:580,27kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia:57kcal                                                                       | Fruta<br><br>Energia:37,83kcal                                                        | Fruta<br><br>Energia:49,96<br>kcal                                                                    | Fruta<br><br>Energia:73,22kcal                                                    | Fruta<br><br>Energia: 25,7kcal                                                                                |

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

|                   | <b>Segunda (17)</b>                                                                                            | <b>Terça (18)</b>                                                                                  | <b>Quarta (19)</b>                                            | <b>Quinta (20)</b> | <b>Sexta (21)</b> |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Biscoito<br>Leite com cacau<br><br>Energia:204,10kcal                                                          | Vitamina de fruta<br>com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                                            | Mingau de<br>amido<br><br>Energia:257,5kcal                   | <b>FERIADO</b>     | <b>RECESSO</b>    |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango<br>grelhado<br>acebolado<br>Salada<br><br>Energia: 429,87kcal | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Polenta cozida<br>Carne moída<br>Legumes<br><br>Energia: 311,6kcal | Quirera<br>Pernil assado<br>Salada<br><br>Energia:280,48 kcal | <b>FERIADO</b>     | <b>RECESSO</b>    |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia: 73,22kcal                                                                                | Fruta<br><br>Energia:49,96kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 37,83kcal                               | <b>FERIADO</b>     | <b>RECESSO</b>    |

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

|                   | <b>Segunda (24)</b>                                                                               | <b>Terça (25)</b>                                                                     | <b>Quarta (26)</b>                                                                                    | <b>Quinta (27)</b>                                                                | <b>Sexta (28)</b>                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos<br>Suco de laranja<br><br>Energia:202,4kcal                                        | Biscoito salgado<br>Leite com cacau<br><br>Energia:282,78kcal                         | Vitamina de<br>fruta com<br>aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                          | Pão com<br>ovos<br>mexidos<br>Chá<br><br>Energia:193,02kcal                       | Canjica<br><br>Energia: 165kcal                                                                               |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e<br>sobrecoca<br>assada<br>Salada<br><br>Energia:595,21kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Bife acebolado<br>Legumes<br><br>Energia:529,93kcal | Arroz branco<br>Lentilha<br>Frango ao<br>molho<br>Purê de batata<br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | Polenta<br>cozida<br>Carne suína<br>desfiada<br>Legumes<br><br>Energia:315,78kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de<br>legumes<br>Isacas de carne<br>Salada<br><br>Energia:580,27kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia:57kcal                                                                       | Fruta<br><br>Energia:37,83kcal                                                        | Fruta<br><br>Energia:49,96<br>kcal                                                                    | Fruta<br><br>Energia:73,22kcal                                                    | Fruta<br><br>Energia: 25,7kcal                                                                                |

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

| <b>DEZEMBRO</b>   |                                                                                                                |                                                                                                    |                                                               |                                                                                                  |                                                                                     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <b>Segunda (01)</b>                                                                                            | <b>Terça (02)</b>                                                                                  | <b>Quarta (03)</b>                                            | <b>Quinta (04)</b>                                                                               | <b>Sexta (05)</b>                                                                   |
| <b>Pré lanche</b> | Biscoito<br>Leite com cacau<br><br>Energia:204,10kcal                                                          | Vitamina de fruta<br>com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                                            | Mingau de<br>amido<br><br>Energia:257,5kcal                   | Pão com ovos<br>mexidos<br>Suco de uva<br><br>Energia:237,64kcal                                 | Torta salgada<br>Chá<br><br>Energia:108,83kcal                                      |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango<br>grelhado<br>acebolado<br>Salada<br><br>Energia: 429,87kcal | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Polenta cozida<br>Carne moída<br>Legumes<br><br>Energia: 311,6kcal | Quirera<br>Pernil assado<br>Salada<br><br>Energia:280,48 kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Estrogonofe de<br>frango<br>Legumes<br><br>Energia: 429,52kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Bife de panela<br>Salada<br><br>Energia:487,74 kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia: 73,22kcal                                                                                | Fruta<br><br>Energia:49,96kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 37,83kcal                               | Fruta<br><br>Energia: 57kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 25,7kcal                                                      |

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

|                   | <b>Segunda (08)</b>                                                                               | <b>Terça (09)</b>                                                                     | <b>Quarta (10)</b>                                                                                        | <b>Quinta (11)</b> | <b>Sexta (12)</b>                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos<br>Suco de laranja<br><br>Energia:202,4kcal                                        | Biscoito salgado<br>Leite com cacau<br><br>Energia:282,78kcal                         | Vitamina de<br>fruta com<br>aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                              | <b>FERIADO</b>     | Pão com ovos<br>mexidos<br>Chá<br><br>Energia: 165kcal                                                        |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e<br>sobrecoxa<br>assada<br>Salada<br><br>Energia:595,21kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Bife acebolado<br>Legumes<br><br>Energia:529,93kcal | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Frango ao<br>molho<br>Purê de batata<br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | <b>FERIADO</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de<br>legumes<br>Isclas de carne<br>Salada<br><br>Energia:580,27kcal |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia:57kcal                                                                       | Fruta<br><br>Energia:37,83kcal                                                        | Fruta<br><br>Energia:49,96<br>kcal                                                                        | <b>FERIADO</b>     | Fruta<br><br>Energia: 25,7kcal                                                                                |

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

|                   | <b>Segunda (15)</b>                                                                                            | <b>Terça (16)</b>                                                                                  | <b>Quarta (17)</b>                                            | <b>Quinta (18)</b> | <b>Sexta (19)</b> |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Biscoito<br>Leite com cacau<br><br>Energia:204,10kcal                                                          | Vitamina de fruta<br>com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                                            | Mingau de<br>amido<br><br>Energia:257,5kcal                   | <b>FÉRIAS</b>      | <b>FÉRIAS</b>     |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango<br>grelhado<br>acebolado<br>Salada<br><br>Energia: 429,87kcal | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Polenta cozida<br>Carne moída<br>Legumes<br><br>Energia: 311,6kcal | Quirera<br>Pernil assado<br>Salada<br><br>Energia:280,48 kcal | <b>FÉRIAS</b>      | <b>FÉRIAS</b>     |
| <b>Pós lanche</b> | Fruta<br><br>Energia: 73,22kcal                                                                                | Fruta<br><br>Energia:49,96kcal                                                                     | Fruta<br><br>Energia: 37,83kcal                               | <b>FÉRIAS</b>      | <b>FÉRIAS</b>     |

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



## **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 variando a cada dia.**
- \* O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.**