

## 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 maisena<br><b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:204,10kcal   | Vitamina de fruta<br><b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                         | Mingau de amido <b>sem lactose</b><br><br>Energia:257,5kcal   | <b>Pão sem lactose</b><br>com ovos 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 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 frango <b>com leite sem lactose</b><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 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, 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 <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:282,78kcal | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                                       | Pão <b>sem lactose</b> com ovos mexidos<br>Chá<br><br>Energia:193,02kcal    | Canjica <b>sem lactose</b><br><br>Energia: 165kcal                                                         |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e sobrecoxa 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 molho<br>Purê de batata com <b>leite sem lactose</b><br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | Polenta cozida<br>Carne suína desfiada<br>Legumes<br><br>Energia:315,78kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de 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 kcal                                                                                                 | Fruta<br><br>Energia:73,22kcal                                              | Fruta<br><br>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     |

|                   | <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 maisena <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:204,10kcal         | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                            | Mingau de amido <b>sem lactose</b><br><br>Energia:257,5kcal   | <b>FERIADO</b>     | <b>RECESSO</b>    |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango 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 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 |
|---------------|-------|----|----|----|-------|------|-------|-------|--------|

|                   | <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 <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:282,78kcal | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                                       | Pão <b>sem lactose</b> com ovos mexidos<br>Chá<br><br>Energia:193,02kcal    | Canjica <b>sem lactose</b><br><br>Energia: 165kcal                                                         |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e sobrecoxa 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 molho<br>Purê de batata com <b>leite sem lactose</b><br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | Polenta cozida<br>Carne suína desfiada<br>Legumes<br><br>Energia:315,78kcal | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de 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 kcal                                                                                                 | Fruta<br><br>Energia:73,22kcal                                              | Fruta<br><br>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     |

| <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 maisena <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:204,10kcal         | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia:121,5kcal                            | Mingau de amido <b>sem lactose</b><br><br>Energia:257,5kcal   | Pão <b>sem lactose</b> com ovos 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 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 frango <b>com leite sem lactose</b><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                                                                                                       | Fruta                                                                                              | Fruta                                                         | Fruta                                                                                                                      | Fruta                                                                               |

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

|  |                    |                   |                    |                 |                   |
|--|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
|  | Energia: 73,22kcal | Energia:49,96kcal | Energia: 37,83kcal | Energia: 57kcal | 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     |

|                   | Segunda (08)                                                                                | Terça (09)                                                                                  | Quarta (10)                                                                                                                     | Quinta (11)    | Sexta (12)                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pré lanche</b> | Virado de ovos<br>Suco de laranja<br><br>Energia:202,4kcal                                  | Biscoito <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:282,78kcal | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia: 151,88kcal                                                       | <b>FERIADO</b> | Canjica <b>sem lactose</b><br><br>Energia: 165kcal                                                         |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Coxa e sobrecoxa 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 molho<br>Purê de batata com <b>leite sem lactose</b><br>Salada<br><br>Energia: 481,08kcal | <b>FERIADO</b> | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Farofa de 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 kcal                                                                                                 | <b>FERIADO</b> | Fruta<br><br>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 (15)                                                                                        | Terça (16)                                                               | Quarta (17)                                                 | Quinta (18)   | Sexta (19)    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| <b>Pré lanche</b> | Biscoito maisena <b>sem lactose</b><br>Leite <b>sem lactose</b> com cacau<br><br>Energia:204,10kcal | Vitamina de fruta <b>sem lactose</b> com aveia<br><br>Energia:121,5kcal  | Mingau de amido <b>sem lactose</b><br><br>Energia:257,5kcal | <b>FÉRIAS</b> | <b>FÉRIAS</b> |
| <b>Lanche</b>     | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Filé de frango grelhado<br>acebolado                              | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Polenta cozida<br>Carne moída<br>Legumes | Quirera<br>Pernil assado<br>Salada                          | <b>FÉRIAS</b> | <b>FÉRIAS</b> |



**PREFEITURA MUNICIPAL  
DE CAMPO MAGRO**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
CULTURA, ESPORTE E LAZER



|                       |                               |                             |                             |               |               |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|---------------|
|                       | Salada<br>Energia: 429,87kcal | Energia: 311,6kcal          | Energia: 280,48 kcal        |               |               |
| <b>Pós<br/>lanche</b> | Fruta<br>Energia: 73,22kcal   | Fruta<br>Energia: 49,96kcal | Fruta<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     |

**\* 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.**