



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO MAGRO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER



CARDÁPIO NOVEMBRO/DEZEMBRO 2025

Escolas Rurais

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 9 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^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

NOVEMBRO

	Segunda (03)	Terça (04)	Quarta (05)	Quinta (06)	Sexta (07)
Pré lanche	Biscoito Leite com cacao Energia: 204,10kcal	Vitamina de fruta com aveia Energia: 121,5kcal	Mingau de amido Energia: 257,5kcal	Pão com ovos mexidos Suco de uva Energia: 237,64kcal	Torta salgada Chá Energia: 108,83kcal
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango grelhado cebola Salada Energia: 429,87kcal	Arroz branco Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil assado Salada Energia: 280,48 kcal	Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Purê de batata Salada Energia: 429,52kcal	Arroz branco Feijão preto Macarrão Bife de panela Legumes Energia: 487,74 kcal
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia: 49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	Fruta Energia: 57kcal	Fruta 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 Gumercindo Boza, 20705- CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br

	Segunda (10)	Terça (11)	Quarta (12)	Quinta (13)	Sexta (14)
Pré lanche	Virado de ovos Suco de laranja Energia:202,4kcal	Biscoito salgado Leite com cacau Energia:282,78kcal	Vitamina de fruta com aveia Energia: 151,88kcal	Pão com ovos mexidos Chá Energia:193,02kcal	Canjica Energia: 165kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Coxa e sobrecosta assada Salada Energia:595,21kcal	Arroz branco Feijão carioca Macarrão Bife acebolado Legumes Energia:529,93kcal	Arroz branco Lentilha Frango ao molho Salada Energia: 481,08kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Legumes Energia:315,78kcal	Arroz branco Feijão carioca Farofa de legumes Isclas de carne Salada Energia:580,27kcal
Pós lanche	Fruta Energia:57kcal	Fruta Energia:37,83kcal	Fruta Energia:49,96 kcal	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta 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 (17)	Terça (18)	Quarta (19)	Quinta (20)	Sexta (21)
Pré lanche	Biscoito Leite com cacau Energia:204,10kcal	Vitamina de fruta com aveia Energia:121,5kcal	Mingau de amido Energia:257,5kcal	FERIADO	RECESSO
Lanche	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango grelhado acebolado Salada Energia: 429,87kcal	Arroz branco Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes Energia: 311,6kcal	Quirera Pernil assado Salada Energia:280,48 kcal	FERIADO	RECESSO
Pós lanche	Fruta Energia: 73,22kcal	Fruta Energia:49,96kcal	Fruta Energia: 37,83kcal	FERIADO	RECESSO

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

DEZEMBRO

DELEMBRO											
		Segunda (01)		Terça (02)		Quarta (03)		Quinta (04)		Sexta (05)	
Pré lanche		Biscoito Leite com cacau		Vitamina de fruta com aveia		Mingau de amido		Pão com ovos mexidos Suco de uva		Torta salgada Chá	
		Energia:204,10kcal		Energia:121,5kcal		Energia:257,5kcal		Energia:237,64kcal		Energia:108,83kcal	
Lanche		Arroz branco Feijão carioca Filé de frango grelhado acebolado Salada		Arroz branco Feijão Preto Polenta cozida Carne moída Legumes		Quirera Pernil assado Salada		Arroz branco Feijão carioca Estrogonofe de frango Purê de batata Salada		Arroz branco Feijão preto Macarrão Bife de panela Legumes	
		Energia: 429,87kcal		Energia: 311,6kcal		Energia:280,48 kcal		Energia: 429,52kcal		Energia:487,74 kcal	
Pós lanche		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
		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)	

Rodovia Gumercindo Boza, 20705- CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br

	Segunda (08)			Terça (09)		Quarta (10)		Quinta (11)		Sexta (12)	
Pré lanche	Virado de ovos Suco de laranja Energia:202,4kcal			Biscoito salgado Leite com cacau Energia:282,78kcal		Vitamina de fruta com aveia Energia: 151,88kcal		FERIADO		Canjica Energia: 165kcal	
Lanche	Arroz branco Feijão preto Coxa e sobrecoxa assada Salada Energia:595,21kcal			Arroz branco Feijão carioca Macarrão Bife acebolado Legumes Energia:529,93kcal		Arroz branco Lentilha Frango ao molho Salada Energia: 481,08kcal		FERIADO		Arroz branco Feijão carioca Farofa de legumes Isclas de carne Salada Energia:580,27kcal	
Pós lanche	Fruta Energia:57kcal			Fruta Energia:37,83kcal		Fruta Energia:49,96 kcal		FERIADO		Fruta Energia: 25,7kcal	
Média semanal	675,6	99	34	16	107,3	5,14	47,75	32,85	273,48		

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

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

Rodovia Gumercindo 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 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.