



Alimentação Escolar

Município de Campina da Lagoa/PR

Ensino Fundamental e EJA (6 a 10 anos) (acima de 11 anos)

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1ª semana	31/08	01/09	02/09	03/09	04/09
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Carne moída ao molho Macarrão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Filé de tilápia ao molho Arroz e feijão Salada/Legume
2ª semana	07/09	08/09	09/09	10/09	11/09
Lanche 08:00/13:00/18:00	FERIADO	Bolacha Integral Chá	Pão c/ requeijão Suco de polpa	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00		Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Arroz colorido com carne moída Salada/Legume	Coxa e sob. assada Arroz e feijão Salada/Legume	Vaca atolada Arroz e feijão Salada/Legume
3ª semana	14/09	15/09	16/09	17/09	18/09
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ manteiga Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Carne moída ao molho arroz e feijão Salada/legume	Frango ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Quibe assado Arroz e feijão Salada/Legume
4ª semana	21/09	22/09	23/09	24/09	25/09
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ requeijão Chá	Fruta	Fruta
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Omelete Arroz e feijão Salada/Legume	Carne bovina ao molho Arroz e feijão Salada/Legume	Coxa e sob. assada Arroz e feijão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Arroz colorido com carne moída e legumes Salada/Legume
5ª semana	28/09	29/09	30/09	01/10	02/10
Lanche 08:00/13:00/18:00	Bolacha Integral Chá	Fruta	Pão c/ requeijão Suco de polpa	FERIADO	RECESSO
Almoço/Jantar 10:00/15:00/20:00	Carne moída ao molho Macarrão Salada/Legume	Carne suína refogada Arroz e feijão Salada/Legume	Arroz com frango e legumes Mandioca cozida Salada/Legume		

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÃO

As frutas, legumes e verduras serão enviados de acordo com a disponibilidade e deverá ser usado durante a semana.

Evitar desperdício de Alimentos



Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585





Alimentação Escolar

Município de Campina da Lagoa/PR

Ensino Fundamental e EJA (6 a 10 anos) (acima de 11 anos)

Composição Nutricional						
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	498,66	89	19	08	476,25	6 a 10 anos
2ª	519,38	86	23	08	559,58	
3ª	497,12	84	19	09	446,11	
4ª	493,85	82	21	11	492,23	
5ª	495,58	84	20	09	509,34	
Semana	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Na (mg)	Faixa etária
1ª	715,21	124	30	12	708,62	>11 anos
2ª	731,26	120	31	12	762,16	
3ª	713,12	119	30	13	696,72	
4ª	709,28	117	31	15	716,54	
5ª	714,43	120	29	13	745,19	
"Alimentação saudável para um futuro melhor."						



Camila Cristina Slusarski
Nutricionista
CRN8/12585

