

Lista de Cardápios - PARANAPOEMA /PR – Alimentação Escolar 2024

ESCOLA MUNICIPAL TARDE	Nutrição Diária: 30% Faixa Etária: 6 A 10 anos Alunos Atendidos: 88	Categoria: Refeições: LANCHE TARDE	Nutricionista Responsável: ALINE NUNES DANTAS CRN8: 11.467		
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE TARDE 15:00 Horas	Arroz e Feijão Carne cozida com batata e cenoura Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão preto Tiras de pernil refogado com cebola e cheiro verde Salada: Tomate Sobremesa: Banana	Arroz Estrogonofe de carne Batata palha Salada: Alface Roxa Sobremesa: Pokan	Macarrão ao molho de carne moída e cenoura Salada: Pepino Sobremesa: Maçã	Iogurte Biscoito caseiro Sobremesa: Banana
Composição Nutricional	ENERGIA: 187,30 kcal CHO: 61% PTN: 18% LIP: 21%	ENERGIA: 146kcal CHO: 57,7% PTN: 11% LIP: 29,8%	ENERGIA: 251,7kcal CHO: 58% PTN: 12% LIP: 30%	ENERGIA: 242,46 kcal CHO: 64% PTN: 14% LIP: 22%	ENERGIA: 300kcal CHO: 69,2% PTN: 10,6% LIP: 20,2%

- As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.
- Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .
- Leite (Usar Leite sem Lactose para os com Intolerância a lactose).
- Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)
- Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionários.
- Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.