

**Lista de Cardápios – PARANAPOEMA- PR – Alimentação Escolar 2024**

|                                         |                                                                                                 |                                                                           |                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESCOLA MUNICIPAL</b><br><b>Manhã</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 30%<br><b>Faixa Etária:</b> 6 A 10 anos<br><b>Alunos Atendidos:</b> 165 | <b>Categoria:</b> FUNDAMENTAL<br><b>Refeições:</b> Café da Manhã e Almoço | <b>Nutricionista Responsável:</b><br>ALINE NUNES DANTAS<br>CRN8: 11.467 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

|                                     | <b>Segunda-Feira</b>                                                                   | <b>Terça-Feira</b>                                                                         | <b>Quarta-Feira</b>                                                                     | <b>Quinta-Feira</b>                                                                    | <b>Sexta-Feira</b>                                                                 |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da Manhã</b><br>07:45 Horas | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga                                        | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga                                            | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga                                         | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga                                        | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com manteiga                                    |
| <b>Almoço</b><br>10:00 Horas        | Macarrão com sardinha<br>Salada: Alface<br>Sobremesa: Goiaba                           | Arroz e feijão<br>Isca de carne com cebola e pimentão<br>Salada: Pepino<br>Sobremesa: Maçã | Arroz<br>Estrogonofe de frango<br>Batata palha<br>Sobremesa : Goiaba                    | Arroz temperado com legumes e carne moída<br>Salada: Tomate<br>Sobremesa: Banana       | Suco de laranja<br>Pão francês com carne moída<br>Sobremesa: Maçã                  |
| <b>Composição Nutricional</b>       | <b>ENERGIA:</b> 461kcal<br><b>CHO:</b> 60,8%<br><b>PTN:</b> 14,2%<br><b>LIP:</b> 25,1% | <b>ENERGIA:</b> 366kcal<br><b>CHO:</b> 66,3%<br><b>PTN:</b> 15,2%<br><b>LIP:</b> 18,5%     | <b>ENERGIA:</b> 458 kcal<br><b>CHO:</b> 57,6%<br><b>PTN:</b> 12,5%<br><b>LIP:</b> 29,9% | <b>ENERGIA:</b> 323kcal<br><b>CHO:</b> 55,8%<br><b>PTN:</b> 14,4%<br><b>LIP:</b> 29,8% | <b>ENERGIA:</b> 416kcal<br><b>CHO:</b> 65%<br><b>PTN:</b> 14%<br><b>LIP:</b> 21,1% |

- 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 funcionário.
- Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.