

Lista de Cardápios - PARANAPOEMA /PR – Alimentação Escolar 2022

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 Ovos cozido Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Arroz e Feijão Carne cozida com batata e cenoura Salada: Repolho Sobremesa: Melancia	Arroz Frango ao molho com batata e cenoura Salada: Pepino e tomate Sobremesa: Banana	Macarrão ao molho de carne moída e cenoura Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Iogurte com granola Biscoito caseiro Sobremesa: Maçã
Composição Nutricional	ENERGIA: 260kcal CHO: 61,6% PTN: 11,6% LIP: 26,8%	ENERGIA: 187,30 kcal CHO: 61% PTN: 18% LIP: 21%	ENERGIA: 202kcal CHO: 64,1% PTN: 15,3% LIP: 20,6%	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.