

Lista de Cardápios - PARANAPOEMA /PR – Alimentação Escolar 2022

ESCOLA MUNICIPAL TARDE	Nutrição Diária: 30% Faixa Etária: 6 A 10 anos Alunos Atendidos: 88	Categoria: Refeição: 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	Macarrão com sardinha Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão Isca de carne com cebola e pimentão Salada: Pepino e tomate Sobremesa: Melancia	Arroz e feijão Tiras de pernil refogado com cebola e cheiro verde Salada: Brócolis e couve flor cozido Sobremesa: Banana	Arroz temperado com legumes e carne moída Salada: Repolho rxo Sobremesa: Melancia	Iogurte com granola Biscoito caseiro Sobremesa: Maçã
Composição Nutricional	ENERGIA: 259kcal CHO: 69% PTN: 16,1% LIP: 14,9%	ENERGIA: 245kcal CHO: 69% PTN: 16,4% LIP: 14,6%	ENERGIA: 146kcal CHO: 57,7% PTN: 11% LIP: 29,8%	ENERGIA: 304kcal CHO: 52,2% PTN: 19,9% LIP: 35%	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.