

Lista de Cardápios - PARANAPOEMA /PR – Alimentação Escolar 2025

ESCOLA MUNICIPAL TARDE		Nutrição Diária:30% Faixa Etária:6 A 10 anos Alunos Atendidos: 135	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 temperado com legumes e carne moída Salada: Repolho branco Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão Tiras de pernil refogado com cebola e cheiro verde Salada: Pepino Sobremesa: Banana	Arroz e feijão Isca de carne com cebola e pimentão Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Sopa de macarrão com cenoura, batata e carne moída Sobremesa: Banana	Suco de laranja Pão francês com carne moída Sobremesa: Maçã		
	ENERGIA: 304kcal CHO: 52,2% PTN: 19,9% LIP: 35%	ENERGIA: 146kcal CHO: 57,7% PTN: 11% LIP: 29,8%	ENERGIA: 245kcal CHO: 69% PTN: 16,4% LIP: 14,6%	ENERGIA: 171kcal CHO: 71,2% PTN: 14,2% LIP: 14,6%	ENERGIA: 300kcal CHO: 69,2% PTN: 13,6% LIP: 17,2%		
Composição Nutricional							

- 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.