

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	Macarrão com sardinha Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão Tiras de pernil refogado com cebola e cheiro verde Salada: Pepino Sobremesa: Banana	Arroz e feijão Carne em cubos ao molho com mandioca Salada: Repolho roxo Sobremesa : Banana	Arroz e feijão Linguixa assada Salada: Vagem e cenoura cozida Sobremesa: Maçã	Suco de laranja Pão francês com carne moída Sobremesa: Maçã
Composição Nutricional	ENERGIA: 461kcal CHO:60,8% PTN: 14,2% LIP:25,1%	ENERGIA: 146kcal CHO: 57,7% PTN: 11% LIP: 29,8%	ENERGIA: 174kcal CHO: 64,2% PTN: 15,9% LIP: 19,8%	ENERGIA: 285kcal CHO: 42,6% PTN: 9,7% LIP: 47,7%	ENERGIA: 300kcal CHO: 69,2% PTN: 13,6% LIP: 17,2%

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