

**Lista de Cardápios - PARANAPOEMA /PR – Alimentação Escolar 2025**

<b>ESCOLA MUNICIPAL TARDE</b>	<b>Nutrição Diária:</b> 30% <b>Faixa Etária:</b> 6 A 10 anos <b>Alunos Atendidos:</b> 135	<b>Categoria:</b> <b>Refeições:</b> LANCHE TARDE	<b>Nutricionista Responsável:</b> ALINE NUNES DANTAS CRN8: 11.467		
	<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>
<b>LANCHE TARDE 15:00 Horas</b>	Arroz e feijão Linguiça assada Salada: Alface e pepino Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão Isca de carne com cebola e pimentão Salada: Repolho Sobremesa: Banana	Arroz e feijão Frango ao molho com batata e cenoura Salada: Beterraba cozida Sobremesa: Banana	Arroz temperado com legumes e carne moída Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Suco de laranja Pão francês com carne moída Sobremesa: Maçã
<b>Composição Nutricional</b>	<b>ENERGIA:</b> 285kcal <b>CHO:</b> 42,6% <b>PTN:</b> 9,7% <b>LIP:</b> 47,7%	<b>ENERGIA:</b> 245kcal <b>CHO:</b> 69% <b>PTN:</b> 16,4% <b>LIP:</b> 14,6%	<b>ENERGIA:</b> 202kcal <b>CHO:</b> 64,1% <b>PTN:</b> 15,3% <b>LIP:</b> 20,6%	<b>ENERGIA:</b> 304kcal <b>CHO:</b> 52,2% <b>PTN:</b> 19,9% <b>LIP:</b> 35%	<b>ENERGIA:</b> 300kcal <b>CHO:</b> 69,2% <b>PTN:</b> 13,6% <b>LIP:</b> 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.