

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 e feijão Ovo cozido Salada: Beterraba cozida Sobremesa: Maçã	Arroz e feijão Tiras de pernil refogado com cebola e cheiro verde Salada: Alface Sobremesa: Banana	Arroz e feijão Carne cozida com mandioca Salada: Pepino e tomate Sobremesa: Banana	Macarrão ao molho de carne moída e cenoura Salada: Alface Sobremesa: Maçã	Suco de laranja Pão francês com carne moída Sobremesa: Salada de frutas
Composição Nutricional	ENERGIA: 304kcal CHO: 52,2% PTN: 19,9% LIP: 35%	ENERGIA: 146kcal CHO: 57,7% PTN: 11% LIP: 29,8%	ENERGIA: 174kcal CHO: 64,2% PTN: 15,9% LIP: 19,8%	ENERGIA: 242,46 kcal CHO: 64% PTN: 14% LIP: 22%	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.