



Secretaria Municipal de Educação, Cultura, Esporte e Lazer
Rua Prefeito Aldo Sampaio Ribas, 109 – Cidade Alta
CEP 84.200-000 – Fone (43) 3535 -9441
CNPJ 76.910.900/0001-38
e-mail: smece.merenda@yahoo.com.br

Cardápio da Escola Carlos Carneiro Sampaio (Dezembro/24)

	2ª-feira – 02/12	3ª-feira – 03/12	4ª-feira – 04/12	5ª-feira – 05/12	6ª-feira – 06/12	Média Semanal
1ª SEMANA (Café da manhã)	Mingau de amido com frutas	Bolo de abobrinha Chá	Biscoito Montanha Russa e chá	Biscoito Leite com cacau	Pão com margarina Chá	
Almoço (Contra turno)	Arroz/Feijão Frango ensopado Salada	Risoto de carne Salada	Macarrão com molho de carne moída Salada	Quirera com carne suína Salada	Arroz/Feijão Almondegas ao sugo Salada	Calorias: 517Kcal Proteínas: 25g (19%) Carboidratos: 79g (61%) Lipídeos: 12g (21%) Sódio: 537mg
Lanche manhã e tarde	Biscoito Café com leite	Virado de legumes com Suína Salada e Refresco	Polenta com molho de frango Salada	Arroz/Feijão Carne picada com legumes	Torta salgada com legumes Chá e fruta	
2ª SEMANA (Café da manhã)	Biscoito Café com leite	3ª-feira – 10/12 Pão com margarina Chá	4ª-feira – 11/12 Biscoito Chá	5ª-feira – 12/12 Mingau de amido	6ª-feira – 13/12 Biscoito Montanha Russa e chá	Média Semanal
Almoço (Contra turno)	Arroz/Feijão Carne moída com legumes	Risoto de frango Salada e fruta	Arroz/Feijão Carne suína Salada	Polenta com molho de carne picada Salada	Virado de frango com legumes Salada e refresco	Calorias: 480Kcal Proteínas: 20g (18%) Carboidratos: 73g (59%) Lipídeos: 12g (23%) Sódio: 555mg
Lanche manhã e tarde	Sagu de leite/ uva Fruta	Quirera com picada Salada	Canjica com coco	Macarrão com molho de carne moída com proteína de soja Salada	Biscoito Leite com cacau	

Juliana Olivo de Sales
Nutricionista CRN8 – 1155/PR
Decreto nº 022/2020 de 27/01/2020

Izabelle Florentino de Oliveira
Nutricionista CRN8 - 13524/PR
Decreto nº 318/2024 de 20/03/2024

