MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
04/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia		Risoto de frango com legumes	
05/04/2022	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
06/04/2022	Pão com doce Achocolatado	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana		Carreteiro	
07/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Maçã		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
08/04/2022	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, lentilha, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida		Pão de queijo		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
Média semanal	KCAL 785,8	CHO 118g – 60%	PTN 28g – 14%	LIP 23g – 26%	VIT A (mcg) 212	VIT C (mg) 19,5	CÁLCIO (mg) 294,7	FERRO(mg) 4,6

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

_____

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073

MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
11/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Sagu com leite		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
12/04/2022	Pão com margarina Achocolatado	Manga	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã		Risoto de frango com legumes	
13/04/2022	Pão com doce Achocolatado	Iogurte	Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Biscoito com suco natural		Macarrão com carne moída	
14/04/2022	Cuca Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
15/04/2022			FERIADO					
Média semanal	KCAL 827,7	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 253,5	VIT C (mg) 41,8	CÁLCIO (mg) 384,8	FERRO(mg) 4,6

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

_____

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073

MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
18/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Canjica com leite		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
19/04/2022	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, lentilha, purê de batata, carne suína Alface		Melão Biscoito		Polenta com carne moída	
20/04/2022	Pão com doce Achocolatado	Iogurte	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida		Morango		Macarrão com carne moída	
21/04/2022			FERIADO					
22/04/2022			RECESSO					
Média semanal	KCAL 835,5	CHO 130g – 62%	PTN 29g – 14%	LIP 22g – 24%	VIT A (mcg) 1296,3	VIT C (mg) 24,95	CÁLCIO (mg) 372,4	FERRO(mg) 4,8

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

_____

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073

MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
25/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia		Risoto de frango com legumes	
26/04/2022	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
27/04/2022	Pão com doce Achocolatado	Iogurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Laranja Biscoito		Carreteiro	
28/04/2022	Pão com margarina Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Iogurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
29/04/2022	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida		Mamão Biscoito		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
Média semanal	KCAL 809	CHO 123g – 61%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 25%	VIT A (mcg) 224	VIT C (mg) 38,7	CÁLCIO (mg) 346	FERRO(mg) 4,7

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

_____

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073