



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>07/03/2022</u>	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	
<u>08/03/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, lentilha, purê de batata, carne suína Alface		Melão Biscoito		Polenta com carne moída	
<u>09/03/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	iogurte	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida		Morango		Macarrão com carne moída	
<u>10/03/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		iogurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>11/03/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Laranja	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bolo simples		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 842	CHO 131g – 62%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 24%	VIT A (mcg) 855	VIT C (mg) 32	CÁLCIO (mg) 340	FERRO(mg) 4,7

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	
<u>14/03/2022</u>	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	
<u>15/03/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
<u>16/03/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	logurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Laranja Biscoito		Carreteiro	
<u>17/03/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		logurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>18/03/2022</u>	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	
<u>Média semanal</u>	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



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>21/03/2022</u>	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	
<u>22/03/2022</u>	Pão com margarina Achocolatado	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã		Polenta com carne moída	
<u>23/03/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	Mamão	Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Biscoito com suco natural		Macarrão com carne moída	
<u>24/03/2022</u>	Cuca Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>25/03/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Manga		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 831	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	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	
<u>28/03/2022</u>	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	
<u>29/03/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
<u>30/03/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana		Carreteiro	
<u>31/03/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	logurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Maçã		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>01/04/2022</u>	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	
<u>Média semanal</u>	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