



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná



CARDÁPIO OUTUBRO 2021

Cardápio Alimentação Escolar - Pré Escola e Ensino Fundamental Anos Iniciais Escolas Municipais de Nova Esperança do Sudoeste

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
04/10/2021 Cuca (160) Café com leite (146) Fruta (80) Total 386 kcal	05/10/2021 Risoto (270,75) Salada (12) Óleo (39,5) Total 322,15 kcal	06/10/2021 Biscoito caseiro (120) Achocolatado (270) Fruta (80) Total: 470 kcal	07/10/2021 Arroz (179) Carne picada (124) Batata doce (100) Total 403 kcal	08/10/2021 Sopa de legumes com macarrão caseiro (359) Óleo (39,5) Total 398,5 kcal
SEMANA ESPECIAL DA CRIANÇA E COMEMORAÇÃO AO DIA DO PROFESSOR				
11/10/2021 RECESSO	12/10/2021 FERIADO	13/10/2021 Cachorro quente (400,3) Suco de fruta (150) Total 550,3	14/10/2021 Pipoca (150) Biscoito caseiro (150) Suco de fruta (100) Total 400 kcal	15/10/2021 Torta salgada (260) Salada de frutas (150) Total 410 kcal
18/10/2021 Pão (150) Doce de leite (115) Achocolatado (270) Total 535 kcal	19/10/2021 Arroz (179) Feijão (80) Carne picada (124) Salada: (12) Óleo (39,5) Total: 434,5 kcal	20/10/2021 Gelatina (70) Biscoito caseiro (120) Fruta (80) Total: 270 kcal	21/10/2021 Macarrão (125,5) Carne moída (89,3) Salada (12) Óleo 39,5 Total: 266,3 kcal	22/10/2021 Polenta (153) Carne suína (160) Salada (12) Óleo 39,5 Total 364,6 kcal
25/10/2021 Pão (150) Margarina (74) Suco de fruta (150) Total 374 kcal	26/10/2021 Macarrão (125,5) Molho de frango (179) Salada (12) Óleo 39,5 Total: 356 kcal	27/10/2021 Biscoito salgado (150) Suco de fruta (150) Fruta (80) Total 380 kcal	28/10/2021 Carreteiro (289) Salada (12) Óleo (39,5) Total: 340,5 kcal	29/10/2021 Polenta (153) Leite (150) Óleo 39,5 Total 342,5 kcal

Fonte: tabela de Composição Química dos Alimentos – Guilherme Franco 9ª edição.

Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Maiara Frigo
Nutricionista
Portaria 078/2019

Responsável técnica: Maiara Frigo

CRN: 11073