



# MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

## CARDÁPIO OUTUBRO 2022



### Cardápio Merenda Escolar - Pré Escola e Ensino Fundamental Anos Iniciais

| SEGUNDA-FEIRA                                                       | TERÇA-FEIRA                                                        | QUARTA-FEIRA                                                      | QUINTA-FEIRA                                                                | SEXTA-FEIRA                                        |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>03/10/2022</b><br>Pão<br>Margarina<br>Chá<br>Maçã                | <b>04/10/2022</b><br>Polenta<br>Carne suína<br>Alface              | <b>05/10/2022</b><br>Biscoito Salgado<br>Café com leite<br>Banana | <b>06/10/2022</b><br>Macarrão<br>Carne moída<br>Repolho                     | <b>07/10/2022</b><br>Risoto<br>Tomate              |
| Média Semanal                                                       | KCAL<br>384                                                        | Carboidrato<br>56 – 58%                                           | Proteína<br>14g – 14%                                                       | Lipídeos<br>12g – 29%                              |
| <b>10/10/2022</b><br>Biscoito Doce<br>Achocolatado                  | <b>11/10/2022</b><br>Cachorro quente<br>Suco natural               | <b>12/10/2022</b><br><b>FERIADO</b>                               | 13/10/2022<br><b>PLANEJAMENTO</b>                                           | <b>14/10/2022</b><br><b>RECESSO</b>                |
| Média Semanal                                                       | KCAL<br>413                                                        | Carboidrato<br>64g – 62%                                          | Proteína<br>13g – 12%                                                       | Lipídeos<br>11g – 26%                              |
| <b>17/10/2022</b><br>Pão<br>Doce de Fruta<br>Café com leite<br>Maçã | <b>18/10/2022</b><br>Macarrão alho e óleo<br>Carne suína<br>Alface | <b>19/10/2022</b><br>Biscoito Doce<br>Achocolatado<br>Morango     | <b>20/10/2022</b><br>Carreteiro<br>Beterraba                                | <b>21/10/2022</b><br>Sopa de frango<br>com legumes |
| Média Semanal                                                       | KCAL<br>513                                                        | Carboidrato<br>67g – 54%                                          | Proteína<br>21g – 16%                                                       | Lipídeos<br>18g – 30%                              |
| <b>24/10/2022</b><br>Pão<br>Margarina<br>Café com leite<br>Maçã     | <b>25/10/2022</b><br>Vaca Atolada<br>Alface                        | <b>26/10/2022</b><br>Pudim doce<br>Banana                         | 27/10/2022<br>Macarrão<br>Carne moída<br>Repolho                            | <b>28/10/2022</b><br>Risoto<br>Tomate              |
| Média Semanal                                                       | KCAL<br>458                                                        | Carboidrato<br>71g – 63%                                          | Proteína<br>16g – 14%                                                       | Lipídeos<br>12g – 24%                              |
| <b>31/10/2022</b><br>Biscoito doce<br>Café com leite<br>Maçã        | <b>01/11/2022</b><br>Polenta<br>Carne Suína<br>Alface              | <b>02/11/2022</b><br><b>FERIADO</b>                               | <b>03/11/2022</b><br>Macarrão alho e óleo<br>Farofa de carne com<br>legumes | <b>04/11/2022</b><br>Sopa de feijão com<br>legumes |
| Média Semanal                                                       | KCAL<br>436                                                        | Carboidrato<br>65g – 59%                                          | Proteína<br>12g – 11%                                                       | Lipídeos<br>15g – 30%                              |

Fonte: PLAN PNAE

Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Responsável técnica: Maiara Frigo

CRN: 11073

Fone: (46) 3546-1144 - Av. Iguaçu, 750 - CEP 85635-000 - Nova Esperança do Sudoeste - Pr.

CNPJ 95.589.289/0001-32

[www.novaesperancadosudoeste.pr.gov.br](http://www.novaesperancadosudoeste.pr.gov.br)

[prefeitura@novaesperancadosudoeste.pr.gov.br](mailto:prefeitura@novaesperancadosudoeste.pr.gov.br)