



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



NOVEMBRO – 2022

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>07/11/2022</u>	Pão com margarina Leite morno	Maçã	Risoto de legumes Tomate		Banana		Macarrão Carne moída com legumes	
<u>08/11/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, quibe assado Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne suína	
<u>09/11/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	iogurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Biscoito Suco de laranja		Sopa de frango com legumes e macarrão	
<u>10/11/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Abacaxi	Arroz, feijão preto, farofa de carne Tomate		Sagu com suco de uva		Carreteiro com legumes	
<u>11/11/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Macarrão com carne moída e legumes Cenoura cozida		Vitamina de morango		Sopa de feijão	
<u>Média semanal</u>	KCAL 694,3	CHO 107g – 49%	PTN 25g – 11%	LIP 19g – 20%	VIT A (mcg) 172,7	VIT C (mg) 46	CÁLCIO (mg) 284,2	FERRO (mg) 4

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	
14/11/2022	RECESSO							
15/11/2022	FERIADO							
16/11/2022	Pão com doce de fruta Leite morno	Mamão	Arroz, lentilha, purê de batata, quibe assado Repolho		Suco de abacaxi Biscoito		Macarrão com carne moída	
17/11/2022	Cuca Café com leite	logurte	Arroz, quirerinha, carne suína Beterraba		Banana		Sopa de legumes com macarrão	
18/11/2022	Pão com margarina Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, carne moída Legumes refogados		Manga		Risoto de frango com legumes	
Média semanal	KCAL 887	CHO 133g – 60%	PTN 31g – 14%	LIP 26g – 26%	VIT A (mcg) 204	VIT C (mg) 24,4	CÁLCIO (mg) 293,6	FERRO(mg) 4,5

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>21/11/2022</u>	Biscoito Leite morno	Maçã	Risoto com legumes Tomate		Vitamina de morango		Sopa de feijão com macarrão caseiro	
<u>22/11/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão, purê de batata, carne suína Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
<u>23/11/2022</u>	Pão com doce Chá de fruta	Banana	Arroz, feijão, farofa de carne Beterraba cozida		Manga		Carreteiro com legumes	
<u>24/11/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Repolho		Mamão		Sopa de legumes com frango	
<u>25/11/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, lentilha, purê de mandioca, carne picada Alface		Bolo simples		Risoto com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 812,6	CHO 120g – 59%	PTN 28g – 14%	LIP 25g – 27%	VIT A (mcg) 165,5	VIT C (mg) 29,3	CÁLCIO (mg) 244,4	FERRO(mg) 4,4

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>28/11/2022</u>	Pão com margarina Leite morno	Maçã	Risoto de legumes Tomate		Banana		Macarrão Carne moída com legumes	
<u>29/11/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, quibe assado Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne suína	
<u>30/11/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	logurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Biscoito Suco de laranja		Sopa de frango com legumes e macarrão	
<u>01/12/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Abacaxi	Arroz, feijão preto, farofa de carne Tomate		Sagu com suco de uva		Carreteiro com legumes	
<u>02/12/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Macarrão com carne moída e legumes Cenoura cozida		Vitamina de morango		Sopa de feijão	
<u>Média semanal</u>	KCAL 694,3	CHO 107g – 49%	PTN 25g – 11%	LIP 19g – 20%	VIT A (mcg) 172,7	VIT C (mg) 46	CÁLCIO (mg) 284,2	FERRO (mg) 4

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

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073