MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

OUTUBRO 2023

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
02/10/2023	Pão com margarina Leite morno	Maçã	Risoto de legumes Tomate		Banana		Macarrão Carne moída com legumes	
03/10/2023	Cuca Achocolatado	Morango	Arroz, feijão preto, quibe assado Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne suína	
04/10/2023	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	
05/10/2023	Pão com margarina Café com leite	Abacaxi	Arroz, feijão preto, farofa de carne Tomate		Sagu com suco de uva		Carreteiro com legumes	
06/10/2023	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Macarrão com carne moída e legumes Cenoura cozida		Vitamina de morango		Sopa de feijão	
Média semanal	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: Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534

MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE
Estado do Paraná

SETEMBRO – 2022

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA					
09/10/2023	PROGRAMAÇÃO DA INSTITUIÇÃO SEMANA DA CRIANÇA				
10/10/2023	PROGRAMAÇÃO DA INSTITUIÇÃO SEMANA DA CRIANÇA				
11/10/2023	PROGRAMAÇÃO DA INSTITUIÇÃO SEMANA DA CRIANÇA				
12/10/2023	FERIADO				
13/10/2023	RECESSO ESCOLAR				

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

_____

Nutricionista: Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534

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	
16/10/2023	Biscoito Leite morno	Maçã	Macarrão Carne moída Tomate		Vitamina de morango		Sopa de feijão com macarrão caseiro	
17/10/2023	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão, purê de batata, carne suína Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
18/10/2023	Pão com doce Chá de fruta	Banana	Arroz, feijão, farofa de carne Beterraba cozida		Manga		Carreteiro com legumes	
19/10/2023	Pão com margarina Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Repolho		Mamão		Sopa de legumes com frango	
20/10/2023	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Risoto com legumes Tomate		Bolo simples		Risoto com legumes	
Média semanal	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: Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534

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	
23/10/2023	Pão com margarina Leite morno	Maçã	Risoto de legumes Tomate		Banana		Macarrão Carne moída com legumes	
24/10/2023	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, quibe assado Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne suína	
25/10/2023	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	
26/10/2023	Pão com margarina Café com leite	Abacaxi	Arroz, feijão preto, farofa de carne Tomate		Sagu com suco de uva		Carreteiro com legumes	
27/10/2023	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Macarrão com carne moída e legumes Cenoura cozida		Vitamina de morango		Sopa de feijão	
Média semanal	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: Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534

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
30/10/2023	Biscoito Achocolatado	Mamão	Macarrão com carne moída e legumes Tomate	Bolo simples	Polenta com carne moída Salada
31/10/2023	Pão com doce de fruta Vitamina de frutas com leite	Maça	Arroz, lentilha, purê de batata, quibe assado Repolho	Suco de abacaxi Biscoito	Macarrão com carne moída Salada
01/11/2023	Cuca Café com leite	Iogurte	Arroz, quirerinha, carne suína Beterraba	Banana	Sopa de legumes com macarrão
02/11/2023			**FERIADO**		
03/11/2023			**RECESSO ESCOLAR**		

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

_____

Nutricionista: Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534