



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



DEZEMBRO – 2023

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>04/12/2023</u>	Pão com margarina Leite morno	Maçã	Risoto de legumes Tomate		Mamão		Macarrão Carne moída com legumes	
<u>05/12/2023</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão carioca, quibe assado Alface		Salada de fruta		Polenta com carne suína	
<u>06/12/2023</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>07/12/2023</u>	Pão com margarina Café com leite	Abacaxi	Arroz, feijão preto, farofa de carne Tomate		Sagu com suco de uva		Carreteiro com legumes	
<u>08/12/2023</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Macarrão com carne moída e legumes Cenoura cozida		Vitamina de morango		Arroz, feijão, carne de porco e Alface	
<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: 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	
11/12/2023	Pão com margarina e chá	Banana	Arroz, feijão carioca, carne picada e alface		Maça		Polenta, carne e tomate	
12/12/2023	Pão com doce de fruta Leite morno	Mamão	Arroz, lentilha, purê de batata, quibe assado Repolho		Suco de abacaxi Biscoito		Macarrão com carne moída	
13/12/2023	Pão com margarina Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, carne moída Legumes refogados		Manga		Risoto de frango com legumes	
14/12/2023	Cuca Café com leite	logurte	Arroz, quirerinha, carne suína Beterraba		Banana		Sopa de legumes com macarrão	
15/12/2023			FERIADO					
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: Carla Koerich Ticianeli
CRN:6534



**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>18/12/2023</u>	Biscoito Leite morno	Maçã	Risoto com legumes Tomate	Vitamina de morango	Sopa de feijão com macarrão caseiro
<u>19/12/2023</u>	Pão Com doce Achocolatado	Banana	Arroz, feijão, purê de batata, carne suína Repolho	Salada de fruta	Polenta com carne moída

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

Nutricionista: Carla Koerich Ticianeli
CRN:6534