



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



MARÇO 2024

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>04/03/2024</u> | Pão com doce de leite Café com leite | Banana | Arroz, lentilha, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida | | Pão de queijo | | Sopa de feijão com macarrão e legumes | |
| <u>05/03/2024</u> | Cuca Achocolatado | Banana | Arroz, lentilha, purê de batata, carne suína Alface | | Laranja | | Polenta com carne moída | |
| <u>06/03/2024</u> | Pão com doce Achocolatado | logurte | Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida | | Morango | | Macarrão com carne moída | |
| <u>07/03/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Mamão | Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado | | logurte | | Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes | |
| <u>08/03/2024</u> | Pão com doce de leite Café com leite | Melão | Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida | | Bolo simples | | Risoto de frango com legumes | |
| <u>Média semanal</u> | KCAL 842 | CHO 131g – 62% | PTN 29g – 14% | LIP 23g – 24% | VIT A (mcg) 855 | VIT C (mg) 32 | CÁLCIO (mg) 340 | FERRO(mg) 4,7 |

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 | |
|-----------------------------|---|--------------------------|--|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--|-------------------------|
| <u>11/03/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Manga | Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface | | Melancia | | Risoto de frango com legumes | |
| <u>12/03/2024</u> | Cuca Achocolatado | Banana | Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho | | Salada de fruta | | Polenta com carne moída | |
| <u>13/03/2024</u> | Pão com doce Achocolatado | logurte | Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida | | Laranja Biscoito | | Carreteiro | |
| <u>14/03/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Maça | Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate | | logurte | | Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes | |
| <u>15/03/2024</u> | Pão com doce de leite Café com leite | Banana | Arroz, feijão preto, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida | | Mamão Biscoito | | Sopa de feijão com macarrão e legumes | |
| <u>Média semanal</u> | KCAL 809 | CHO 123g – 61% | PTN 29g – 14% | LIP 23g – 25% | VIT A (mcg) 224 | VIT C (mg) 38,7 | CÁLCIO (mg) 346 | FERRO(mg) 4,7 |

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>18/03/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Banana | Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate | | Sagu com leite | | Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes | |
| <u>19/03/2024</u> | Pão com margarina Achocolatado | Melão | Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface | | Maçã | | Polenta com carne moída | |
| <u>20/03/2024</u> | Pão com doce Achocolatado | Mamão | Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida | | Biscoito com suco natural | | Macarrão com carne moída | |
| <u>21/03/2024</u> | Cuca Café com leite | iogurte | Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado | | Banana | | Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes | |
| <u>22/03/2024</u> | Pão com doce de leite Café com leite | Maçã | Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida | | Laranja | | Risoto de frango com legumes | |
| <u>Média semanal</u> | KCAL 831 | CHO 133g – 64% | PTN 28g – 136% | LIP 21g – 23% | VIT A (mcg) 252,9 | VIT C (mg) 35,3 | CÁLCIO (mg) 349 | FERRO(mg) 4,6 |

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>25/03/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Maçã | Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface | | Melancia | | Risoto de frango com legumes | |
| <u>26/03/2024</u> | Cuca Achocolatado | Banana | Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho | | Salada de fruta | | Polenta com carne moída | |
| <u>27/03/2024</u> | Pão com doce Achocolatado | Manga | Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida | | Banana | | Carreteiro | |
| <u>28/03/2024</u> | | | RECESSO ESCOLAR | | | | | |
| <u>29/03/2024</u> | | | FERIADO | | | | | |
| <u>Média semanal</u> | KCAL | CHO | PTN | LIP | VIT A (mcg) | VIT C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO(mg) |

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>01/04/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | Banana | Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate | | Sagu com leite | | Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes | |
| <u>02/04/2024</u> | Pão com doce Achocolatado | Mamão | Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida | | Biscoito com suco natural | | Macarrão com carne moída | |
| <u>03/04/2024</u> | Cuca Café com leite | logurte | Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado | | Banana | | Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes | |
| <u>04/04/2024</u> | Pão com doce de leite Café com leite | Maçã | Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida | | Caqui | | Risoto de frango com legumes | |
| <u>05/04/2024</u> | Pão com margarina Café com leite | logurte | Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate | | Laranja | | Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes | |
| <u>Média semanal</u> | KCAL 831 | CHO 133g – 64% | PTN 28g – 136% | LIP 21g – 23% | VIT A (mcg) 252,9 | VIT C (mg) 35,3 | CÁLCIO (mg) 349 | FERRO(mg) 4,6 |

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

Nutricionista Carla Koerich Ticianeli
CRN: 6534