



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



**SETEMBRO/2024**

**Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>		<b>Lanche 14h</b>		<b>Jantar 16h</b>	
<b><u>02/09/2024</u></b>	Bolacha caseira Leite morno	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango em molho com cenoura Alface		Mamão		Batata cozida Carne de frango cozida em molho Salada de tomate	
<b><u>03/09/2024</u></b>	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite	Maçã	Macarrão cozido Feijão preto cozido Carne moída Chuchu cozido		Laranja		Polenta cozida Carne moída em molho Salada de repolho	
<b><u>04/09/2024</u></b>	Bolo de cenoura integral Leite morno	Kiwi	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne de porco refogada Beterraba cozida Alface		Manga		Arroz cozido Carne de frango em molho Acelga	
<b><u>05/09/2024</u></b>	Pão caseiro Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Brócolis cozido		Abacaxi		Macarrão cozido Carne moída cozida em molho Repolho	
<b><u>06/08/2024</u></b>	Bolo de laranja integral Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão carioca cozido Frango em molho com cenoura Alface		Laranja		Purê de batata inglesa Carne bovina em molho Tomate	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 667,3	<b>CHO</b> 122g – 69%	<b>PTN</b> 31g – 17%	<b>LIP</b> 11g - 14%	<b>VIT A (mcg)</b> 335,71	<b>VIT C (mg)</b> 74,63	<b>CÁLCIO (mg)</b> 243,04	<b>FERRO (mg)</b> 4,7

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

Vanessa Galvan  
Nutricionista | CRN-8: 17310/P



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



SETEMBRO/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>09/09/2024</u>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>							
<u>10/09/2024</u>	Bolo de banana integral Leite morno	Maçã	Polenta cozida Frango em molho Feijão carioca cozido Alface		Banana		Arroz cozido Frango cozido Tomate	
<u>11/09/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Laranja	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina em molho Chuchu		Mamão		Macarrão cozido Carne moída cozida em molho Repolho	
<u>12/09/2024</u>	Bolacha caseira Leite morno	Banana	Purê de abóbora cabotiá Lentilha Carne de porco refogada Alface		Abacaxi		Quirera cozida Carne suína Tomate	
<u>13/09/2024</u>	Pão caseiro Café com leite	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Abobrinha cozida Frango refogado		Laranja		Polenta cozida Carne moída cozida com cenoura	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 678,31	<b>CHO</b> 115g – 68%	<b>PTN</b> 28g – 17%	<b>LIP</b> 12g – 16%	<b>VIT A (mcg)</b> 172,7	<b>VIT C (mg)</b> 56,9	<b>CÁLCIO (mg)</b> 216,99	<b>FERRO (mg)</b> 4,81

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

Vanessa Galvan  
Nutricionista | CRN-8: 17310/P



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



SETEMBRO/2024

**Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>		<b>Lanche 14h</b>		<b>Jantar 16h</b>	
<b><u>16/09/2024</u></b>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Maçã	Arroz cozido Lentilha cozida Carne de porco refogada Cenoura cozida		Abacaxi		Macarrão cozido Carne moída cozida em molho Tomate	
<b><u>17/09/2024</u></b>	Bolacha caseira Leite morno	Banana	Polenta cozida Feijão preto cozido Carne bovina em molho Alface		Laranja		Arroz cozido Frango em molho com chuchu	
<b><u>18/09/2024</u></b>	Pão caseiro Café com leite	Abacaxi	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada com cenoura		Melão		Purê de batata inglesa Carne moída cozida Alface	
<b><u>19/09/2024</u></b>	Bolo de fubá integral Leite morno	Mamão	Mandioca cozida Feijão preto cozido Carne de frango em molho Beterraba		Laranja		Polenta cozida Frango em molho Repolho	
<b><u>20/09/2024</u></b>	Pão caseiro Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Acelga		Maçã		Arroz cozido Carne bovina em molho Tomate	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 702,85	<b>CHO</b> 122g – 69%	<b>PTN</b> 31g – 18%	<b>LIP</b> 10g – 14%	<b>VIT A (mcg)</b> 224	<b>VIT C (mg)</b> 45,75	<b>CÁLCIO (mg)</b> 208,72	<b>FERRO(mg)</b> 5

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

Vanessa Galvan  
Nutricionista | CRN-8: 17310/P



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



SETEMBRO/2024

**Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>		<b>Lanche 14h</b>		<b>Jantar 16h</b>	
<b><u>23/09/2024</u></b>	Bolacha caseira Leite morno	Manga	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina refogada Tomate		Maçã		Arroz cozido Carne bovina cozida com cenoura	
<b><u>24/09/2024</u></b>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Batata doce cozida Feijão preto cozido Carne de porco refogada Alface		Laranja		Arroz cozido Frango cozido Tomate	
<b><u>25/09/2024</u></b>	Bolo de laranja integral Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Beterraba cozida		Abacaxi		Polenta cozida Carne moída cozida	
<b><u>26/09/2024</u></b>	Pão caseiro Café com leite	Manga	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango cozido em molho Chuchu		Maçã		Macarrão cozido Frango cozido com cenoura	
<b><u>27/09/2024</u></b>	Pão caseiro Doce de fruta Leite morno	Banana	Batata inglesa cozida Feijão preto cozido Carne moída refogada Brócolis		Laranja		Arroz cozido Carne bovina Acelga	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 673,6	<b>CHO</b> 116g – 68%	<b>PTN</b> 30g – 18%	<b>LIP</b> 11g - 14%	<b>VIT A (mcg)</b> 165,5	<b>VIT C (mg)</b> 68,06	<b>CÁLCIO (mg)</b> 215	<b>FERRO(mg)</b> 4,9

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

Vanessa Galvan  
Nutricionista | CRN-8: 17310/P