



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



SETEMBRO/2024

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
<u>02/09/2024</u>	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	
<u>03/09/2024</u>	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	
<u>04/09/2024</u>	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	
<u>05/09/2024</u>	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	
<u>06/08/2024</u>	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	
<u>Média semanal</u>	KCAL 667,3	CHO 122g – 69%	PTN 31g – 17%	LIP 11g - 14%	VIT A (mcg) 335,71	VIT C (mg) 74,63	CÁLCIO (mg) 243,04	FERRO (mg) 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>	ESTUDO E PLANEJAMENTO							
<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	
<u>Média semanal</u>	KCAL 678,31	CHO 115g – 68%	PTN 28g – 17%	LIP 12g – 16%	VIT A (mcg) 172,7	VIT C (mg) 56,9	CÁLCIO (mg) 216,99	FERRO (mg) 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

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
<u>16/09/2024</u>	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	
<u>17/09/2024</u>	Bolacha caseira Leite morno	Banana	Polenta cozida Feijão preto cozido Carne bovina em molho Alface		Laranja		Arroz cozido Frango em molho com chuchu	
<u>18/09/2024</u>	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	
<u>19/09/2024</u>	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	
<u>20/09/2024</u>	Pão caseiro Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Acelga		Maçã		Arroz cozido Carne bovina em molho Tomate	
<u>Média semanal</u>	KCAL 702,85	CHO 122g – 69%	PTN 31g – 18%	LIP 10g – 14%	VIT A (mcg) 224	VIT C (mg) 45,75	CÁLCIO (mg) 208,72	FERRO(mg) 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

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

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

Vanessa Galvan
Nutricionista | CRN-8: 17310/P