



# MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

## CARDÁPIO SETEMBRO 2024



### Cardápio Merenda Escolar - Pré Escola e Ensino Fundamental Anos Iniciais

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>02/09/2024</b> Pão Doce de fruta Maçã Café com leite	<b>03/09/2024</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída com cenoura em molho Alface	<b>04/09/2024</b> Bolo de cenoura Banana Café com leite	<b>05/09/2024</b> Polenta cozida Frango em molho Feijão preto cozido Beterraba cozida Alface	<b>06/09/2024</b> Biscoito Café com leite Mamão
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> <b>353,57</b>	<b>Carboidrato</b> <b>62g – 70%</b>	<b>Proteína</b> <b>14g – 14%</b>	<b>Lipídeos</b> <b>6g – 17%</b>
<b>09/09/2024</b> <b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	<b>10/09/2024</b> Cuca Leite morno Banana	<b>11/09/2024</b> Macarrão cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Abobrinha	<b>12/09/2024</b> Pão Doce de fruta Café com leite Melão	<b>13/09/2024</b> Torta salgada de frango com cenoura e chuchu Chá
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> <b>358,03</b>	<b>Carboidrato</b> <b>58g – 65%</b>	<b>Proteína</b> <b>14g – 14%</b>	<b>Lipídeos</b> <b>8g – 23%</b>
<b>16/09/2024</b> Pão Queijo Café com leite Laranja	<b>17/09/2024</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Frango cozido Repolho	<b>18/09/2024</b> Bolacha caseira Iogurte Banana	<b>19/09/2024</b> Polenta cozida Carne moída cozida Beterraba Alface	<b>20/09/2024</b> Canjica com leite Maçã
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> <b>321,19</b>	<b>Carboidrato</b> <b>54g – 67%</b>	<b>Proteína</b> <b>13g – 16%</b>	<b>Lipídeos</b> <b>6g – 18%</b>
<b>23/09/2024</b> Bolacha caseira Café com leite Mamão	<b>24/09/2024</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco Tomate	<b>25/09/2024</b> Pão Carne moída em molho com cenoura Alface Melancia	<b>26/09/2024</b> Macarrão cozido Frango em molho Repolho	<b>27/09/2024</b> Bolo de fubá Café com leite Manga
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> <b>322,04</b>	<b>Carboidrato</b> <b>57g – 70%</b>	<b>Proteína</b> <b>10g – 13%</b>	<b>Lipídeos</b> <b>6g – 17%</b>
<b>30/09/2024</b> Biscoito Café com leite Banana	<b>OUTUBRO</b>	<b>OUTUBRO</b>	<b>OUTUBRO</b>	<b>OUTUBRO</b>

Fonte: PLAN PNAE | OBS: Cardápio sujeito à alterações, se necessário.

Vanessa Galvan  
Nutricionista | CRN-8: 17310/P