



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná



CARDÁPIO NOV/DEZ 2024

Cardápio Merenda Escolar – APAE do Município de Nova Esperança do Sudoeste

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
Macarrão primavera (refogar cebola, tomate e couve) Carne bovina cozida Abobrinha refogada Suco natural	Sopa de arroz com cenoura, batata, brócolis e frango Repolho cozido	Polenta cozida Carne moída em molho com cenoura e chuchu Alface Morango	Torta salgada de frango com legumes Vitamina de fruta (mamão ou banana)	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco Purê de cabotiá Pepino
Média Semanal	KCAL 369,57	Carboidrato 60g – 70%	Proteína 15g – 14%	Lipídeos 7g – 17%
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
Quirerinha Carne de frango com cenoura Tomate Melancia	Sopa de macarrão com cenoura, batata, brócolis e frango Repolho cozido	Bolo de fubá Iogurte Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Abobrinha refogada Brócolis	FERIADO
Média Semanal	KCAL 398,6	Carboidrato 57g – 65%	Proteína 14g – 14%	Lipídeos 8g – 23%
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
Pão com doce de leite Café com leite Banana	Polenta cozida Frango em molho Feijão preto cozido Chuchu cozido	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne de porco Purê de cabotiá Alface	Bolo de cenoura Café com leite Mamão	Sopa de macarrão com cenoura, batata, brócolis e frango Alface
Média Semanal	KCAL	Carboidrato	Proteína	Lipídeos

Fone: (46) 3546-1144 - Av. Iguaçu, 750 - CEP 85635-000 - Nova Esperança do Sudoeste - Pr.

CNPJ 95.589.289/0001-32

www.novaesperancadosudoeste.pr.gov.br

prefeitura@novaesperancadosudoeste.pr.gov.br



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná



	369,4	55g – 67%	15g – 16%	6g – 18%
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
Macarrão primavera (refogar cebola, tomate e couve) Frango em molho Repolho	Pão com doce de fruta Café com leite Melão	Torta salgada de frango com legumes Vitamina de fruta (mamão ou banana)	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco Purê de cabotiá Tomate	Pão com queijo Iogurte Manga
Média Semanal	KCAL 356,6	Carboidrato 57g – 70%	Proteína 10g – 13%	Lipídeos 6g – 17%
02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
Bolo de laranja Suco de fruta Melancia	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Purê de batata Chuchu cozido	Sopa de arroz com cenoura, batata, brócolis e frango (coxa e sobrecoxa) Repolho cozido	Pão com doce de fruta Suco de polpa Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída refogada Abobrinha refogada Brócolis
Média Semanal	KCAL 387,6	Carboidrato 59g – 70%	Proteína 10g – 13%	Lipídeos 6g – 17%
09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
Polenta cozida Carne moída em molho Beterraba cozida Alface	Pão com doce de fruta Café com leite Banana	Torta salgada de frango com legumes Iogurte Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída com abobrinha e cenoura Couve refogada	Bolo de laranja Suco de fruta Uva
Média Semanal	KCAL 387,6	Carboidrato 59g – 70%	Proteína 10g – 13%	Lipídeos 6g – 17%

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

Luana Carolina Portela Lopes
Nutricionista | CRN-8: 16539/P

Fone: (46) 3546-1144 - Av. Iguaçu, 750 - CEP 85635-000 - Nova Esperança do Sudoeste - Pr.

CNPJ 95.589.289/0001-32

www.novaesperancadosudoeste.pr.gov.br

prefeitura@novaesperancadosudoeste.pr.gov.br