



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

NOVEMBRO 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>04/11/2024</u>	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão carioca cozido Frango em molho com cenoura Abobrinha refogada Alface		Mamão		Purê de batata inglesa com cabotiá Carne bovina em molho Tomate	
<u>05/11/2024</u>	Mingau de aveia com banana	Maçã	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Brócolis cozido Repolho		Melancia		Polenta cozida Carne bovina em molho Salada de repolho	
<u>06/11/2024</u>	Bolo de banana sem açúcar Leite morno	Melão	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne de porco refogada Beterraba cozida Alface		Maçã		Macarrão cozido Carne moída cozida em molho Repolho	
<u>07/11/2024</u>	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Laranja	Macarrão cozido Feijão preto cozido Carne moída Chuchu cozido Pepino		Mamão		Arroz cozido Carne de frango em molho Tomate	
<u>08/11/2024</u>	Cuca Chá de erva doce	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango em molho com cenoura Alface		Morango		Quirerinha Carne de frango cozida em molho com cenoura e chuchu Salada de tomate	
<u>Média semanal</u>	KCAL 687,5	CHO 132g – 70%	PTN 30g – 16,9%	LIP 12g – 14,1%	VIT A (mcg) 345,71	VIT C (mg) 75,69	CÁLCIO (mg) 235,55	FERRO (mg) 4,5

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



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



NOVEMBRO 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>11/11/2024</u>	Pão caseiro Vitamina de fruta sem açúcar	Banana	Arroz cozido Feijão preto Frango refogado Abobrinha refogada Brócolis		Laranja		Macarrão cozido Frango cozido Tomate	
<u>12/11/2024</u>	Bolo de beterraba integral Café com leite	Manga	Arroz cozido Feijão preto Carne de porco refogada Purê de abóbora cabotiá Alface		Maçã		Arroz cozido Carne bovina cozida e cenoura	
<u>13/11/2024</u>	Pão caseiro Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina em molho Chuchu cozido		Abacaxi		Polenta cozida Carne moída cozida com chuchu Brócolis	
<u>14/11/2024</u>	Bolacha caseira Chá de camomila	Mamão	Polenta cozida Feijão carioca cozido Frango em molho Alface		Melão		Quirerinha Carne de frango cozida Repolho	
<u>Média semanal</u>	KCAL 698,52	CHO 125g – 69%	PTN 30g – 15%	LIP 13g – 16%	VIT A (mcg) 269,95	VIT C (mg) 56,9	CÁLCIO (mg) 289,62	FERRO (mg) 4,79

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



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

NOVEMBRO 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>18/11/2024</u>	Pão caseiro Vitamina de fruta sem açúcar	Maçã	Arroz cozido Feijão preto Purê de mandioca Carne suína Beterraba cozida		Melancia		Arroz cozido Carne bovina em molho Tomate	
<u>19/11/2024</u>	Bolo de fubá integral Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão preto Batata doce cozida Carne bovina refogada Tomate		Banana		Arroz cozido Frango em molho com cenoura	
<u>20/11/2024</u>	Mingau de aveia com banana	Melão	Arroz cozido Feijão carioca Frango cozido Cenoura cozida Alface		Maçã		Polenta cozida Frango em molho Repolho	
<u>21/11/2024</u>	Bolacha caseira iogurte	Mamão	Macarrão Carne moída refogada Abobrinha refogada Tomate		Laranja		Purê de batata inglesa Carne moída cozida Alface	
<u>22/11/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto Carne bovina com molho Purê de batata Alface		Morango		Macarrão cozido Carne moída cozida em molho Tomate	
<u>Média semanal</u>	KCAL 701,23	CHO 112g – 69%	PTN 32g – 18%	LIP 12g – 14%	VIT A (mcg) 234	VIT C (mg) 48,9	CÁLCIO (mg) 216,9	FERRO (mg) 4,9

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



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

NOVEMBRO 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>25/11/2024</u>	Mingau de aveia com banana	Manga	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina refogada Legumes refogados (cenoura e chuchu) Tomate		Maçã		Arroz cozido Carne bovina cozida com cenoura	
<u>26/11/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco refogada Batata doce cozida Alface		Laranja		Arroz cozido Frango cozido Tomate	
<u>27/11/2024</u>	Bolo de laranja integral Chá de camomila	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Beterraba cozida Repolho		Melancia		Polenta cozida Carne moída cozida Beterraba cozida	
<u>28/11/2024</u>	Pão caseiro Vitamina de fruta sem açúcar	Manga	Arroz cozido Feijão preto Purê de mandioca Frango em molho Beterraba cozida		Maçã		Macarrão cozido Frango cozido com cenoura	
<u>29/11/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Macarrão cozido Carne moída refogada Brócolis		Melão		Carreteiro com legumes 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

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



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

DEZEMBRO 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>02/12/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída refogada Abobrinha refogada Brócolis		Manga		Arroz cozido Carne bovina cozida com cenoura	
<u>03/12/2024</u>	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Maçã	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango cozido em molho Chuchu e cenoura refogados Repolho		Melão		Arroz cozido Frango cozido Tomate	
<u>04/12/2024</u>	Bolo de banana sem açúcar Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Beterraba cozida Alface		Banana		Polenta cozida Carne moída cozida Alface	
<u>05/12/2024</u>	Pão caseiro iogurte	Melancia	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco refogada Batata doce cozida Alface		Maçã		Macarrão cozido Frango cozido com cenoura	
<u>06/12/2024</u>	Pão caseiro Café com leite	Morango	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina refogada Purê de cabotiá Tomate		Laranja		Arroz cozido Carne bovina repolho	
<u>Média semanal</u>	KCAL 680,9	CHO 115g – 68%	PTN 32g – 18%	LIP 13g - 14%	VIT A (mcg) 263,5	VIT C (mg) 69,06	CÁLCIO (mg) 235	FERRO (mg) 4,9

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



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

DEZEMBRO 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>09/12/2024</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída refogada Purê de batata Brócolis		Manga		Arroz cozido Carne bovina cozida com cenoura	
<u>10/12/2024</u>	Bolacha caseira Café com leite	Maçã	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango cozido em molho Abobrinha refogada Pepino		Melancia		Sopa de frango e legumes Tomate	
<u>11/12/2024</u>	Bolo de banana sem açúcar Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão cozido Carne bovina cozida Beterraba cozida		Banana		Polenta cozida Carne moída cozida Repolho	
<u>12/12/2024</u>	Pão caseiro logurte	Melão	Batata doce cozida Feijão preto cozido Carne de porco refogada Purê de cabotiá Alface		Maçã		Macarrão cozido Frango cozido com cenoura	
<u>13/12/2024</u>	Pão caseiro Café com leite	Morango	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne bovina refogada com legumes Tomate		Manga		Arroz cozido Carne bovina repolho	
<u>Média semanal</u>	KCAL 680,9	CHO 115g – 68%	PTN 32g – 18%	LIP 13g - 14%	VIT A (mcg) 263,5	VIT C (mg) 69,06	CÁLCIO (mg) 235	FERRO(mg) 4,9

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

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