



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



Cardápio Alimentação Escolar/ Fevereiro 2025 – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
10/02/2025	Pão caseiro com doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango em molho com cenoura Abobrinha refogada Alface		Mamão		Purê de mandioca Carne bovina em molho Tomate	
11/02/2025	Mingau de aveia com banana	Maçã	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Brócolis cozido Repolho		Melancia		Polenta cozida Carne bovina em molho Alface	
12/02/2025	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	
13/02/2025	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Laranja	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída com cenoura Chuchu cozido Pepino		Mamão		Arroz cozido Carne de frango em molho Tomate	
14/02/2025	Cuca Chá de erva doce	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango em molho com cenoura Alface		Manga		Quirerinha Carne de frango cozida em molho com cenoura e chuchu Salada de tomate	
Média semanal	KCAL 667,3	CHO 122g – 69%	PTN 31g – 17%	LIP 12g – 14,1%	VIT A (mcg) 335,71	VIT C (mg) 74,63	CÁLCIO (mg) 275,55	FERRO (mg) 4,9

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



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



<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>17/02/2025</u>	Pão caseiro Vitamina de fruta sem açúcar	Maçã	Arroz cozido Feijão carioca cozido Frango cozido Cenoura cozida Alface		Melancia		Carreteiro com legumes Acelga	
<u>18/02/2025</u>	Bolo de fubá integral Leite morno	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Batata doce cozida Carne bovina refogada Tomate		Banana		Purê de batata Carne moída cozida Alface	
<u>19/02/2025</u>	Mingau de aveia com banana	Melão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco refogada Purê de cabotiá Alface		Maçã		Polenta cozida Frango em molho Repolho	
<u>20/02/2025</u>	Bolacha caseira logurte	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída refogada Abobrinha refogada Tomate		Laranja		Arroz cozido Frango em molho com cenoura Chuchu cozido	
<u>21/02/2025</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido 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 – 19%	LIP 12g – 12%	VIT A (mcg) 312,2	VIT C (mg) 52,9	CÁLCIO (mg) 229,3	FERRO (mg) 5,9

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



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



<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>24/02/2025</u>	Mingau de aveia com banana	Manga	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Legumes refogados (cenoura e chuchu) Tomate		Maçã		Arroz cozido Carne bovina cozida com abóbora Alface	
<u>25/02/2025</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne de porco refogada Batata doce cozida Alface		Laranja		Polenta cozida Carne moída cozida Beterraba cozida	
<u>26/02/2025</u>	Bolo de laranja integral Chá de camomila	Mamão	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina cozida Beterraba cozida Repolho		Melancia		Risoto cremoso com legumes Alface	
<u>27/02/2025</u>	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Manga	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango em molho Beterraba cozida Alface		Maçã		Macarrão cozido Frango cozido com cenoura Repolho	
<u>28/02/2025</u>	Pão caseiro Doce de fruta Café com leite	Banana	Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne moída refogada Brócolis		Melão		Arroz cozido Carne bovina em molho Tomate	
<u>Média semanal</u>	KCAL 693,8	CHO 118g – 68%	PTN 30g – 18%	LIP 12g - 14%	VIT A (mcg) 248,5	VIT C (mg) 68,06	CÁLCIO (mg) 286,2	FERRO(mg) 5,2

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

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