



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



CARDÁPIO MARÇO 2025

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
03/03/2025	FERIADO (Carnaval)							
04/03/2025	FERIADO (Carnaval)							
05/03/2025	FERIADO (Carnaval)							
06/03/2025	Pão com margarina Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
07/03/2025	Pão com doce de fruta Chá de camomila	Laranja	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bolo simples Banana		Risoto de frango com legumes	
Média semanal	KCAL 842	CHO 131g – 62%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 24%	VIT A (mcg) 855	VIT C (mg) 32	CÁLCIO (mg) 340	FERRO(mg) 4,7

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



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



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
10/03/2025	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, feijão, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia		Risoto de frango com legumes	
11/03/2025	Cuca Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, carne moída com abóbora Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
12/03/2025	Bolo Café com leite	logurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho com cenoura Beterraba cozida		Laranja Biscoito		Carreteiro com legumes	
13/03/2025	Pão com doce de fruta Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, batata doce cozida, carne suína Tomate		logurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
14/03/2025	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Banana	Arroz, feijão preto, carne picada com legumes, farofa de legumes Brócolis		Mamão Biscoito		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
Média semanal	KCAL 809	CHO 123g – 61%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 25%	VIT A (mcg) 224	VIT C (mg) 38,7	CÁLCIO (mg) 346	FERRO(mg) 4,7

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



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



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
17/03/2025	Pão com margarina Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne moída Tomate		Mamão		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
18/03/2025	Bolacha caseira Vitamina de fruta sem açúcar	Maçã	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Banana		Polenta com carne moída	
19/03/2025	Pão com doce Chá de erva doce	Mamão	Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Biscoito com suco natural		Macarrão com carne moída	
20/03/2025	Cuca Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
21/03/2025	Pão com doce de leite Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Melancia		Risoto de frango com legumes	
Média semanal	KCAL 831	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	FERRO(mg) 4,6

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



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



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>24/03/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia		Risoto de frango com legumes	
<u>25/03/2025</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
<u>26/03/2025</u>	Pão com doce Achocolatado	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana		Carreteiro com legumes	
<u>27/03/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Melão	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Maçã		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>28/03/2025</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, feijão, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida		Pão de queijo		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 785,8	CHO 118g – 60%	PTN 28g – 14%	LIP 23g – 26%	VIT A (mcg) 212	VIT C (mg) 19,5	CÁLCIO (mg) 294,7	FERRO(mg) 4,6

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

Responsável técnica: Luana Carolina Portela Lopes
CRN 8: 16539/P