



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



**Cardápio JULHO Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>		<b>Lanche 14h</b>		<b>Jantar 16h</b>	
<b><u>30/06/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Canjica com leite		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
<b><u>01/07/2025</u></b>	Cuca Chá de camomila	Banana	Arroz, feijão carioca, purê de batata, carne suína Alface		Mamão Biscoito		Polenta com carne moída	
<b><u>02/07/2025</u></b>	Pão com doce Chá de erva doce	Ponkan	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida		Morango Biscoito		Macarrão com carne moída	
<b><u>03/07/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana Biscoito		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<b><u>04/07/2025</u></b>	Pão com doce de leite Café com leite	Laranja	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bolo de banana Chá de camomila		Risoto de frango com legumes	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 842	<b>CHO</b> 131g – 62%	<b>PTN</b> 29g – 14%	<b>LIP</b> 23g – 24%	<b>VIT A (mcg)</b> 855	<b>VIT C (mg)</b> 32	<b>CÁLCIO (mg)</b> 340	<b>FERRO(mg)</b> 4,7

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

Nutricionista: Luana Carolina Portela Lopes  
CRN8:16539/P



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



**Cardápio JULHO Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>	<b>Lanche 14h</b>	<b>Jantar 16h</b>			
<b><u>07/07/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, mandioca, carne moída Tomate	Bolo simples Chá de erva doce	Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes			
<b><u>08/07/2025</u></b>	Pão com doce de leite Chá de camomila	Ponkan	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne bovina desfiada Alface	Manga	Polenta com carne moída			
<b><u>09/07/2025</u></b>	Pão com doce de fruta caseiro Café com leite	Mamão	Arroz, feijão carioca, legumes refogados, frango em molho Abóbora cozida	Biscoito com suco natural Banana	Risoto de frango com legumes			
<b>RECESSO ESCOLAR</b> DE 10/07/2025 A 25/07/2025								
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 831	<b>CHO</b> 133g – 64%	<b>PTN</b> 28g – 136%	<b>LIP</b> 21g – 23%	<b>VIT A (mcg)</b> 252,9	<b>VIT C (mg)</b> 35,3	<b>CÁLCIO (mg)</b> 349	<b>FERRO(mg)</b> 4,6

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

---

Nutricionista: Luana Carolina Portela Lopes  
CRN8:16539/P



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



**Cardápio JULHO Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança**

<b>DIA</b>	<b>Café 8h</b>	<b>Lanche 9h</b>	<b>Almoço 10h40</b>		<b>Lanche 14h</b>		<b>Jantar 16h</b>	
<b><u>28/07/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão carioca, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Ponkan Biscoito		Risoto de frango com legumes	
<b><u>29/07/2025</u></b>	Cuca Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta Biscoito		Polenta com carne moída	
<b><u>30/07/2025</u></b>	Pão com doce de fruta caseiro Chá de camomila	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana Biscoito		Carreteiro Brócolis	
<b><u>31/07/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Maçã Biscoito		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<b><u>01/08/2025</u></b>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, feijão carioca, carne picada com legumes Cenoura cozida		Bolo de laranja Chá de camomila		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 785,8	<b>CHO</b> 118g – 60%	<b>PTN</b> 28g – 14%	<b>LIP</b> 23g – 26%	<b>VIT A (mcg)</b> 212	<b>VIT C (mg)</b> 19,5	<b>CÁLCIO (mg)</b> 294,7	<b>FERRO(mg)</b> 4,6

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

Nutricionista: Luana Carolina Portela Lopes  
CRN8:16539/P