



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



Setembro 2025

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>01/09/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Morango	Arroz, Feijão carioca, purê de batata, carne bovina com legumes Alface		Mamão Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Tomate	
<u>02/09/2025</u>	Cuca Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Bolacha caseira Suco natural		Polenta Carne moída Alface	
<u>03/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Laranja Bolacha caseira		Carreteiro Repolho	
<u>04/09/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Batida de leite com banana		Nhoque de batata Carne moída Brócolis	
<u>05/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Banana	Arroz, feijão preto, carne picada com legumes Cenoura cozida		Melancia Bolacha caseira		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 856	CHO 131g – 61%	PTN 29g – 14%	LIP 24g – 25%	VIT A (mcg) 355,1	VIT C (mg) 38,7	CÁLCIO (mg) 346	FERRO(mg) 4,9

É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 0 A 3 ANOS.

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes

CRN 8 - 16539



**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>08/09/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, batata doce, carne moída Tomate		Canjica com leite		Polenta Carne suína Beterraba cozida	
<u>09/09/2025</u>	Pão com ovo mexido Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã Bolacha caseira		Purê de mandioca Carne moída Cenoura cozida	
<u>10/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Salada de frutas	Arroz, feijão carioca, purê de mandioca, frango em molho Brócolis		Pão de queijo Suco natural		Macarrão Carne moída Alface	
<u>11/09/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>12/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Laranja Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 811	CHO 121g – 61%	PTN 30g – 15%	LIP 23g – 24%	VIT A (mcg) 212,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 327,8	FERRO(mg) 4,4

É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 0 A 3 ANOS.

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes
CRN 8 - 16539

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>15/09/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Maçã	Arroz, feijão carioca, quixerinha, carne picada com molho de legumes Alface		Melão Bolacha caseira		Carreteiro com legumes Tomate	
<u>16/09/2025</u>	Pão com queijo Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta Bolacha caseira		Polenta Frango em molho Cenoura cozida	
<u>17/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Batida de leite com banana		Quixerinha Carne moída Alface	
<u>18/09/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Mamão Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>19/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Laranja	Arroz, Feijão carioca, batata doce, carne bovina com legumes Alface		Melancia Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Brócolis	
<u>Média semanal</u>	KCAL 809	CHO 118g – 60%	PTN 28g – 14%	LIP 25g – 26%	VIT A (mcg) 264,1	VIT C (mg) 28,9	CÁLCIO (mg) 294,7	FERRO(mg) 4,6

É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 0 A 3 ANOS.

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes
CRN 8 – 16539



**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>22/09/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, carne moída Tomate		Manga Bolacha caseira		Nhoque de batata Carne moída Brócolis	
<u>23/09/2025</u>	Cuca Café com leite	Melão	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Repolho		Laranja Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>24/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão carioca, abobrinha refogada, frango em molho Alface		Bolo de fubá com suco natural		Macarrão Carne moída Beterraba cozida	
<u>25/09/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana Bolacha caseira		Polenta Frango em molho Cenoura cozida	
<u>26/09/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Maçã	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne moída Cenoura cozida		Melancia Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Alface	
<u>Média semanal</u>	KCAL 805	CHO 126g – 63%	PTN 28g – 15%	LIP 21g – 22%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	FERRO(mg) 4,7

É PROIBIDO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA CRIANÇAS DE 0 A 3 ANOS.

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes
CRN 8 - 16539