



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



Outubro 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>29/09/2025</u>	Pão com manteiga Leite morno	Morango	Arroz, Feijão carioca, purê de batata, carne bovina com legumes Alface		Mamão Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Tomate	
<u>30/09/2025</u>	Cuca Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Bolacha caseira Suco natural		Polenta Carne moída Alface	
<u>01/10/2025</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>02/10/2025</u>	Pão com manteiga Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Batida de leite com banana		Quirerinha Carne suína Brócolis	
<u>03/10/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Leite morno	Banana	Arroz, feijão preto, ovo cozido, legumes refogados (cenoura, abobrinha, chuchu) Brócolis		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

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
06/10/2025	Pão com manteiga Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, batata doce, carne moída Tomate		Canjica com leite		Polenta Carne suína Beterraba cozida	
07/10/2025	Torrada francesa Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã Bolacha caseira		Carreteiro com legumes Cenoura cozida	
08/10/2025	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	
09/10/2025	Cuca 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	
10/10/2025	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	
Média semanal	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



**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	
13/10/2025	Pão com manteiga Chá de erva doce	Maçã	Arroz, feijão carioca, quixerinha, carne picada com molho de legumes Alface		Melão Bolacha caseira		Carreteiro com legumes Tomate	
14/10/2025	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	
15/10/2025	RECESSO							
16/10/2025	Pão com manteiga Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Morango Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
17/10/2025	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Laranja	Arroz, feijão carioca, batata doce, carne bovina com legumes Alface		Melancia Bolacha caseira		Pastel assado Suco natural	
Média semanal	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>20/10/2025</u>	Pão com manteiga Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, carne moída Tomate		Manga Bolacha caseira		Quirerinha Carne moída Brócolis	
<u>21/10/2025</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>22/10/2025</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>23/10/2025</u>	Torrada francesa Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, legumes refogados, ovo cozido Repolho picado		Banana Bolacha caseira		Polenta Frango em molho Cenoura cozida	
<u>24/10/2025</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.



**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>27/10/2025</u>	Pão com manteiga Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, carne moída Tomate		Manga Bolacha caseira		Arroz, feijão preto Carne moída Brócolis	
<u>28/10/2025</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>29/10/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão carioca, abobrinha refogada, frango em molho Alface		Bolo de banana Suco natural		Macarrão Carne moída Beterraba cozida	
<u>30/10/2025</u>	Pão com queijo Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana Bolacha caseira		Polenta Frango em molho Cenoura cozida	
<u>31/10/2025</u>	Pão com geleia zero açúcar Leite morno	Maçã	Arroz, feijão preto, batata doce, carne moída Cenoura cozida		Melancia Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Alface	
<u>Média semanal</u>	KCAL 835	CHO 131g – 63%	PTN 31g – 15%	LIP 20g – 22%	VIT A (mcg) 270,9	VIT C (mg) 40,4	CÁLCIO (mg) 397	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