



MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná

CARDÁPIO NOVEMBRO 2025



Cardápio Alimentação Escolar – APAE – Sementes da Esperança

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
03/11/2025 Bolacha caseira* Suco natural Mamão	04/11/2025 Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango Pepino	05/11/2025 Pão Doce de leite Suco natural Banana	06/11/2025 Polenta Carne suína Beterraba cozida Repolho	07/11/2025 Macarrão Carne moída Alface Tomate
Média Semanal	KCAL 402,1	Carboidrato 56g – 55%	Proteína 16g – 16%	Lipídeos 14g – 29%
10/11/2025 Cuca Café com leite** Manga	11/11/2025 Arroz Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango com cenoura Acelga	12/11/2025 Pão com Queijo Café com leite** Banana	13/11/2025 Purê de mandioca Carne suína Brócolis Cenoura ralada	14/11/2025 Carreteiro Cabotiá refogada Pepino
Média Semanal	KCAL 462,76	Carboidrato 73g – 64%	Proteína 22g – 18%	Lipídeos 9g – 19%
17/11/2025 Cuca Suco natural Mamão	18/11/2025 Polenta Carne de gado com cenoura Alface	19/11/2025 Arroz Feijoada Couve refogada Farofa de legumes Laranja picada	20/11/2025 FERIADO	21/11/2025 RECESSO
Média Semanal	KCAL 380,6	Carboidrato 63g – 65%	Proteína 10g – 10%	Lipídeos 11g – 26%
24/11/2025 Pão Doce de fruta Café com leite** Manga	25/11/2025 Arroz Feijão preto Carne suína Alface Cenoura	26/11/2025 Pão Carne moída Suco natural Melancia	27/11/2025 Arroz Feijão preto Carne bovina refogada Brócolis e tomate	28/11/2025 Risoto com legumes Acelga Tomate
Média Semanal	KCAL 413,5	Carboidrato 68g – 64%	Proteína 13g – 13%	Lipídeos 11g – 24%

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

*Para alérgicos a ovo será servido um biscoito doce similar que não contém ovo na composição.

** Para intolerantes à lactose serão servidas opções zero lactose.

Nutricionista: Luana Carolina Portela Lopes
CRN-8: 16539

Fone: (46) 3546-1144 - Av. Iguaçu, 750 - CEP 85635-000 - Nova Esperança do Sudoeste - Pr.

CNPJ 95.589.289/0001-32

www.novaesperancadosudoeste.pr.gov.br

prefeitura@novaesperancadosudoeste.pr.gov.br