



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



**Novembro 2025**

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

<b><u>DIA</u></b>	<b><u>Café 8h</u></b>	<b><u>Lanche 9h</u></b>	<b><u>Almoço 10h40</u></b>		<b><u>Lanche 14h</u></b>		<b><u>Jantar 16h</u></b>	
<b><u>03/11/2025</u></b>	Pão com margarina Leite morno	Morango	Arroz, Feijão carioca, purê de batata, carne bovina com legumes Alface		Mamão Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes Tomate	
<b><u>04/11/2025</u></b>	Cuca Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Bolacha caseira Suco natural		Polenta Carne moída Alface	
<b><u>05/11/2025</u></b>	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	
<b><u>06/11/2025</u></b>	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Batida de leite com banana		Polenta Carne suína Brócolis	
<b><u>07/11/2025</u></b>	Pão com geleia zero açúcar Leite morno	Banana	Arroz, feijão preto, frango em molho, legumes refogados (cenoura, abobrinha, chuchu) Brócolis		Melancia Bolacha caseira		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 856	<b>CHO</b> 131g – 61%	<b>PTN</b> 29g – 14%	<b>LIP</b> 24g – 25%	<b>VIT A (mcg)</b> 355,1	<b>VIT C (mg)</b> 38,7	<b>CÁLCIO (mg)</b> 346	<b>FERRO(mg)</b> 4,9

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>	
<b><u>10/11/2025</u></b>	Pão com margarina Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, batata doce, carne moída Tomate		Canjica com leite		Polenta Carne suína Beterraba cozida	
<b><u>11/11/2025</u></b>	Torrada francesa Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã Bolacha caseira		Carreteiro com legumes Cenoura cozida	
<b><u>12/11/2025</u></b>	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	
<b><u>13/11/2025</u></b>	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	
<b><u>14/11/2025</u></b>	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	
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 811	<b>CHO</b> 121g – 61%	<b>PTN</b> 30g – 15%	<b>LIP</b> 23g – 24%	<b>VIT A (mcg)</b> 212,9	<b>VIT C (mg)</b> 35,3	<b>CÁLCIO (mg)</b> 327,8	<b>FERRO(mg)</b> 4,4

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>17/11/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia Bolacha caseira		Carreteiro com legumes Tomate	
<u>18/11/2025</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>19/11/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Morango Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>20/11/2025</u>	FERIADO							
<u>21/11/2025</u>	RECESSO							
<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

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**

<b><u>DIA</u></b>	<b><u>Café 8h</u></b>	<b><u>Lanche 9h</u></b>	<b><u>Almoço 10h40</u></b>	<b><u>Lanche 14h</u></b>	<b><u>Jantar 16h</u></b>			
<b><u>24/11/2025</u></b>	Pão com margarina Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, carne moída Tomate	Manga Bolacha caseira	Polenta Carne moída Brócolis			
<b><u>25/11/2025</u></b>	Cuca Café com leite	Melancia	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Repolho	Laranja Bolacha caseira	Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes			
<b><u>26/11/2025</u></b>	Pão com geleia zero açúcar Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão preto, abobrinha refogada, frango em molho Alface	Bolo de fubá com suco natural	Macarrão Carne moída Beterraba cozida			
<b><u>27/11/2025</u></b>	Torrada francesa Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne de gado Repolho picado	Banana Bolacha caseira	Polenta Frango em molho Cenoura cozida			
<b><u>28/11/2025</u></b>	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			
<b><u>Média semanal</u></b>	<b>KCAL</b> 805	<b>CHO</b> 126g – 63%	<b>PTN</b> 28g – 15%	<b>LIP</b> 21g – 22%	<b>VIT A (mcg)</b> 252,9	<b>VIT C (mg)</b> 35,3	<b>CÁLCIO (mg)</b> 349	<b>FERRO(mg)</b> 4,7

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