



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



Novembro 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>03/11/2025</u>	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			
<u>04/11/2025</u>	Cuca Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho	Bolacha caseira Suco natural	Polenta Carne moída Alface			
<u>05/11/2025</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>06/11/2025</u>	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate	Batida de leite com banana	Polenta Carne suína Brócolis			
<u>07/11/2025</u>	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			
<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

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>10/11/2025</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>11/11/2025</u>	Torrada francesa Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface	Maçã Bolacha caseira	Carreteiro com legumes Cenoura cozida			
<u>12/11/2025</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>13/11/2025</u>	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			
<u>14/11/2025</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

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>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

<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>	<u>Lanche 14h</u>	<u>Jantar 16h</u>			
<u>24/11/2025</u>	Pão com margarina Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, carne moída Tomate	Manga Bolacha caseira	Polenta Carne moída Brócolis			
<u>25/11/2025</u>	Cuca Café com leite	Melancia	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Repolho	Laranja Bolacha caseira	Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes			
<u>26/11/2025</u>	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			
<u>27/11/2025</u>	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			
<u>28/11/2025</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

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.