



# MUNICÍPIO DE NOVA ESPERANÇA DO SUDOESTE

Estado do Paraná



## Cardápio Alimentação Escolar/ Março 2026 – APAE Renascendo para a Vida

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>02/03/2026</b> Pão Doce de leite Café com leite Banana	<b>03/03/2026</b> Polenta Carne suína Beterraba Repolho	<b>04/03/2026</b> Bolacha caseira Suco Natural <sup>1</sup> Mamão	<b>05/03/2026</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Coxa e sobrecoxa com cenoura Alface	<b>06/03/2026</b> Macarrão Carne moída Abobrinha refogada Pepino
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> 383,6	<b>Carboidrato</b> 59g – 62%	<b>Proteína</b> 14g – 14%	<b>Lipídeos</b> 11g – 26%
<b>09/03/2026</b> Cuca Suco natural <sup>1</sup> Maçã	<b>10/03/2026</b> Risoto com legumes Brócolis Tomate	<b>11/03/2026</b> Torta gelada de pão com frango e cenoura Café com leite Banana	<b>12/03/2026</b> Arroz cozido Feijão carioca cozido Farofa de carne moída com legumes Alface	<b>13/03/2026</b> Canjiquinha Carne suína Abobrinha refogada Repolho
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> 413,1	<b>Carboidrato</b> 57g – 55%	<b>Proteína</b> 16g – 16%	<b>Lipídeos</b> 14g – 29%
<b>16/03/2026</b> Pão Doce de fruta Café com leite Caqui	<b>17/03/2026</b> Polenta Carne bovina refogada Pepino	<b>18/03/2026</b> Bolacha salgada Leite batido com morango Bergamota	<b>19/03/2026</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Coxa e sobrecoxa Repolho	<b>20/03/2026</b> Arroz cozido Feijão carioca cozido Carne suína com abóbora Alface
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> 413,5	<b>Carboidrato</b> 68g – 64%	<b>Proteína</b> 13g – 13%	<b>Lipídeos</b> 11g – 24%
<b>23/03/2026</b> Bolacha caseira Café com leite Ameixa	<b>24/03/2026</b> Arroz cozido Feijão carioca cozido Coxa e sobrecoxa com cenoura Alface	<b>25/03/2026</b> Pão Carne moída Suco Natural <sup>1</sup> Melancia	<b>26/03/2026</b> Arroz cozido Feijão preto cozido Carne bovina refogada Brócolis	<b>27/03/2026</b> Macarrão Carne moída Couve refogada Tomate
<b>Média Semanal</b>	<b>KCAL</b> 353,1	<b>Carboidrato</b> 52g – 59%	<b>Proteína</b> 12g – 14%	<b>Lipídeos</b> 11g – 28%

<sup>1</sup>Bergamota, laranja ou maracujá.

\*Para alunos que necessitam de alimentação especial, serão servidas opções similares de acordo com a necessidade individual.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes  
CRN8: 16539