



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



MARÇO 2026

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>02/03/2026</u>	Pão com manteiga Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne moída Tomate		Bolacha caseira Banana		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
<u>03/03/2026</u>	Cuca Chá de camomila	Banana	Arroz, feijão, purê de batata, carne suína Brócolis		Bolacha caseira Bergamota		Polenta com carne moída	
<u>04/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Chá de erva doce	Kiwi	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida		Bolacha caseira Manga		Macarrão com carne moída	
<u>05/03/2026</u>	Pão com manteiga Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Ponkan Bolacha caseira		Torta gelada de pão com frango e cenoura	
<u>06/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Café com leite	Leite batido com morango	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bolacha caseira Banana		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 842	CHO 131g – 62%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 24%	VIT A (mcg) 855	VIT C (mg) 32	CÁLCIO (mg) 340	FERRO(mg) 4,7

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa (raspado → amassado → picado → pedaços inteiros) de acordo com a evolução de cada aluno.

*Para alérgicos e intolerantes serão servidas opções especiais de acordo com a necessidade.



**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>09/03/2026</u>	Pão com manteiga Café com leite	Manga	Arroz, feijão carioca, purê de batata, carne picada com legumes Alface		Bolacha caseira Mamão		Risoto de frango com legumes	
<u>10/03/2026</u>	Cuca Chá de erva doce	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta Bolacha caseira		Polenta com carne moída	
<u>11/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Ameixa roxa Bolacha caseira		Carreteiro	
<u>12/03/2026</u>	Pão com manteiga Chá de camomila	Ponkan	Arroz, feijão preto, abóbora refogada, carne suína Tomate		Leite batido com morango Bolacha caseira		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>13/03/2026</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, batata doce, coxa e sobrecoxa Cenoura cozida		Maçã Bolo simples		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 809	CHO 123g – 61%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 25%	VIT A (mcg) 224	VIT C (mg) 38,7	CÁLCIO (mg) 346	FERRO(mg) 4,7

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa (raspado → amassado → picado → pedaços inteiros) de acordo com a evolução de cada aluno.

*Para alérgicos e intolerantes serão servidas opções especiais de acordo com a necessidade.



**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>16/03/2026</u>	Pão com manteiga Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, batata doce, carne moída Tomate		Maçã Bolacha caseira		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
<u>17/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Brócolis		Sagu com leite		Polenta com carne moída	
<u>18/03/2026</u>	Pão com ovo mexido Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão carioca, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Kiwi Bolacha caseira		Macarrão com carne moída	
<u>19/03/2026</u>	Cuca Café com leite	Manga	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana Bolacha caseira		Torta gelada de pão com frango e cenoura	
<u>20/03/2026</u>	Pão com manteiga Chá de erva doce	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bergamota Bolacha caseira		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 831	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	FERRO(mg) 4,6

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa (raspado → amassado → picado → pedaços inteiros) de acordo com a evolução de cada aluno.

*Para alérgicos e intolerantes serão servidas opções especiais de acordo com a necessidade.



**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>23/03/2026</u>	Pão com manteiga Café com leite	Maçã	Arroz, feijão carioca, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Laranja Biscoito		Risoto de frango com legumes	
<u>24/03/2026</u>	Cuca Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta Biscoito		Polenta com carne moída	
<u>25/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Chá de erva doce	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana Biscoito		Carreteiro	
<u>26/03/2026</u>	Pão com manteiga Chá de camomila	Mamão	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Bergamota Biscoito		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>27/03/2026</u>	Pão com geleia caseira Café com leite	Banana	Arroz, Feijão carioca, purê de abóbora, carne picada com legumes Cenoura cozida		Bolo simples Chá		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 785,8	CHO 118g – 60%	PTN 28g – 14%	LIP 23g – 26%	VIT A (mcg) 212	VIT C (mg) 19,5	CÁLCIO (mg) 294,7	FERRO(mg) 4,6

Obs: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa (raspado → amassado → picado → pedaços inteiros) de acordo com a evolução de cada aluno.

*Para alérgicos e intolerantes serão servidas opções especiais de acordo com a necessidade.

Nutricionista Luana Carolina Portela Lopes

CRN 8 16539