



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

10/2023 (Semana de 02/10/2023 à 07/10/2023)

	2ª FEIRA 02/10/2023	3ª FEIRA 03/10/2023				4ª FEIRA 04/10/2023			5ª FEIRA 05/10/2023				6ª FEIRA 06/10/2023		
Lanche da Manhã 10:00	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS	QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA				FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO			MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE				ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS		
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		221.8	24.8	15.0	6.9	1.9	0.2	2.8	1.7	18.1	31.2	1.9	34.0	2.0	291.3



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

10/2023 (Semana de 08/10/2023 à 14/10/2023)

	2ª FEIRA 09/10/2023	3ª FEIRA 10/10/2023				4ª FEIRA 11/10/2023			5ª FEIRA 12/10/2023				6ª FEIRA 13/10/2023		
Lanche da Manhã 10:00	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA	PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA				SANDUÍCHE NATURAL + SUCO									
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		278.5	36.1	10.1	10.5	3.2	0.2	3.1	22.8	5.8	91.3	1.0	22.4	1.4	311.4



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

10/2023 (Semana de 15/10/2023 à 21/10/2023)

	2ª FEIRA 16/10/2023	3ª FEIRA 17/10/2023				4ª FEIRA 18/10/2023			5ª FEIRA 19/10/2023				6ª FEIRA 20/10/2023		
Lanche da Manhã 10:00	BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA	RISOTO E SALADA CRUA				POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA			BOLO DE CHOCOLATE INTEGRAL + CAFÉ COM LEITE + FRUTA				MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA		
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		283.3	41.1	12.7	8.0	1.9	0.1	2.8	15.5	8.3	57.2	1.1	31.0	0.9	252.6



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

10/2023 (Semana de 22/10/2023 à 28/10/2023)

	2ª FEIRA 23/10/2023	3ª FEIRA 24/10/2023				4ª FEIRA 25/10/2023			5ª FEIRA 26/10/2023				6ª FEIRA 27/10/2023		
Lanche da Manhã 10:00	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS				CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS			ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA				PÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE + SUCO		
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		256.6	33.9	12.7	8.0	3.8	0.2	4.4	60.0	18.6	87.9	2.6	53.6	2.4	395.8



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis- Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

10/2023 (Semana de 29/10/2023 à 31/10/2023)

	2ª FEIRA 30/10/2023	3ª FEIRA 31/10/2023				4ª FEIRA 01/11/2023			5ª FEIRA 02/11/2023				6ª FEIRA 03/11/2023		
Lanche da Manhã 10:00	QUIRERA COM CARNE + SALADA	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS													
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		169.5	20.9	9.5	5.4	1.4	0.0	4.4	0.0	6.8	41.6	1.8	42.8	1.1	308.6

