



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		263.4	28.6	17.5	8.7	2.4	0.2	3.2	2.0	21.1	36.9	2.2	39.0	2.3	302.4



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		349.0	45.2	12.9	13.1	4.2	0.3	4.0	34.7	6.9	132.4	1.1	27.8	1.7	338.0



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		317.1	46.2	14.2	8.9	2.1	0.1	3.1	17.0	9.8	64.0	1.2	35.1	1.0	257.5



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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 E HORTALIÇAS + BISCOITO INTEGRAL			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)
		329.7	39.4	16.4	12.1	3.8	0.2	4.4	56.2	18.1	93.3	2.4	50.0	2.2	353.9



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		204.7	25.1	11.0	6.9	1.7	0.0	5.4	0.0	7.7	50.6	2.1	50.8	1.2	320.3

