



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30	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)
		356.3	40.7	23.5	11.1	3.2	0.3	5.3	2.2	31.0	55.0	3.3	60.4	3.4	328.0



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		380.4	49.0	15.1	14.0	4.5	0.3	4.9	36.3	8.3	137.5	1.3	31.5	2.0	348.3		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		384.9	56.1	18.9	10.0	2.6	0.1	4.2	23.2	13.0	94.0	1.6	48.4	1.4	278.3		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		430.1	55.2	21.2	13.9	4.6	0.2	5.5	73.8	24.2	112.5	3.2	69.4	3.1	362.7		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		284.5	38.4	15.4	8.1	2.0	0.0	8.6	0.0	11.8	80.4	3.3	79.2	1.8	359.2		

