



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

11/2023 (Semana de 01/11/2023 à 04/11/2023)

	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						PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE COM CHOCOLATE									
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)
		nan	nan	nan	nan	inf	nan	inf	inf	nan	inf	inf	inf	inf	inf



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

11/2023 (Semana de 05/11/2023 à 11/11/2023)

	2ª FEIRA 06/11/2023	3ª FEIRA 07/11/2023				4ª FEIRA 08/11/2023			5ª FEIRA 09/11/2023				6ª FEIRA 10/11/2023		
Lanche da Manhã 10:00	MACARRÃO À PRIMAVERA	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS				POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA			FAROFÁ COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO				QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + 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)
		241.3	30.1	17.9	5.4	1.3	0.1	3.3	3.6	13.5	38.5	1.7	39.5	1.4	298.4



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

11/2023 (Semana de 12/11/2023 à 18/11/2023)

	2ª FEIRA 13/11/2023	3ª FEIRA 14/11/2023				4ª FEIRA 15/11/2023			5ª FEIRA 16/11/2023				6ª FEIRA 17/11/2023		
Lanche da Manhã 10:00	VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA							MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE				ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + 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)
		252.2	34.5	12.9	7.0	2.3	0.2	3.8	20.3	12.2	75.2	1.9	45.1	1.8	298.1



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

11/2023 (Semana de 19/11/2023 à 25/11/2023)

	2ª FEIRA 20/11/2023	3ª FEIRA 21/11/2023				4ª FEIRA 22/11/2023			5ª FEIRA 23/11/2023				6ª FEIRA 24/11/2023		
Lanche da Manhã 10:00	QUIRERA COM CARNE + SALADA	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS				BOLO DE FARINHA DE MILHO + CAFÉ COM LEITE E FRUTA			RISOTO E SALADA CRUA				PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS		
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)
		234.8	27.2	14.6	7.4	3.5	0.1	3.0	25.0	21.4	73.1	1.7	39.9	1.9	369.5



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 ANOS)

11/2023 (Semana de 26/11/2023 à 30/11/2023)

	2ª FEIRA 27/11/2023	3ª FEIRA 28/11/2023				4ª FEIRA 29/11/2023			5ª FEIRA 30/11/2023				6ª FEIRA 01/12/2023		
Lanche da Manhã 10:00	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA				VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO			CANJA DE GALINHA						
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)
		279.4	40.8	15.8	5.8	1.6	0.2	4.3	2.0	10.9	39.3	1.9	47.5	1.9	286.6

