



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

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

|                                           | 2ª FEIRA<br>30/10/2023 | 3ª FEIRA<br>31/10/2023 |            |            |            | 4ª FEIRA<br>01/11/2023                             |                 |               |                | 5ª FEIRA<br>02/11/2023 |            |            |            | 6ª FEIRA<br>03/11/2023 |            |  |  |
|-------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------|------------|------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------|------------------------|------------|------------|------------|------------------------|------------|--|--|
| Lanche da Manhã<br>10:00                  |                        |                        |            |            |            | PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA +<br>LEITE COM CHOCOLATE |                 |               |                |                        |            |            |            |                        |            |  |  |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal) |                        | Kcal                   | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | G. Sat.<br>(g)                                     | G. Trans<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit A<br>(mcg) | Vit C<br>(mg)          | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg)             | Na<br>(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 ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

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

|                                           | 2ª FEIRA<br>06/11/2023 | 3ª FEIRA<br>07/11/2023                      |            |            |            | 4ª FEIRA<br>08/11/2023                  |                 |               | 5ª FEIRA<br>09/11/2023                       |               |            |            | 6ª FEIRA<br>10/11/2023                          |            |            |
|-------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------|------------|------------|-----------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------------------------------------------|------------|------------|
| Lanche da Manhã<br>10:00                  | MACARRÃO À PRIMAVERA   | ARROZ COM LENTILHA + FRANGO +<br>HORTALIÇAS |            |            |            | POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E<br>SALADA |                 |               | FAROFA COLORIDA (CARNE E<br>VEGETAIS) + SUCO |               |            |            | QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO +<br>CARNE + SALADA |            |            |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal) |                        | Kcal                                        | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | G. Sat.<br>(g)                          | G. Trans<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit A<br>(mcg)                               | Vit C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg)                                      | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|                                           |                        | 284.6                                       | 34.7       | 20.7       | 6.9        | 1.6                                     | 0.1             | 3.8           | 4.1                                          | 15.9          | 44.1       | 2.0        | 44.7                                            | 1.6        | 308.1      |



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

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

|                                           | 2ª FEIRA<br>13/11/2023                               | 3ª FEIRA<br>14/11/2023       |            |            |            | 4ª FEIRA<br>15/11/2023 |                 |               | 5ª FEIRA<br>16/11/2023                       |               |            |            | 6ª FEIRA<br>17/11/2023                   |            |            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------------------|---------------|------------|------------|------------------------------------------|------------|------------|
| Lanche da Manhã<br>10:00                  | VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS +<br>COUVE REFOGADA + SUCO | STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA |            |            |            |                        |                 |               | MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E<br>SALADA VERDE |               |            |            | ESCONDIDINHO DE MANDIOCA +<br>HORTALIÇAS |            |            |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal) |                                                      | Kcal                         | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | G. Sat.<br>(g)         | G. Trans<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit A<br>(mcg)                               | Vit C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg)                               | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|                                           |                                                      | 301.9                        | 39.7       | 15.2       | 9.2        | 3.0                    | 0.2             | 4.4           | 25.9                                         | 14.3          | 100.3      | 2.2        | 52.9                                     | 2.2        | 316.0      |



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

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

|                                           | 2ª FEIRA<br>20/11/2023     | 3ª FEIRA<br>21/11/2023                                             |            |            | 4ª FEIRA<br>22/11/2023                                                       |                |                 | 5ª FEIRA<br>23/11/2023 |                |               |            | 6ª FEIRA<br>24/11/2023                |            |            |            |
|-------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------|----------------|---------------|------------|---------------------------------------|------------|------------|------------|
| Lanche da Manhã<br>10:00                  | QUIRERA COM CARNE + SALADA | CREME DE ABÓBORA COM FRANGO<br>E HORTALIÇAS + BISCOITO<br>INTEGRAL |            |            | BOLO DE FARINHA DE MILHO + CAFÉ<br>COM LEITE E FRUTA<br>RISOTO E SALADA CRUA |                |                 |                        |                |               |            | PURÊ COM MOLHO DE CARNE +<br>VEGETAIS |            |            |            |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal) |                            | Kcal                                                               | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g)                                                                   | G. Sat.<br>(g) | G. Trans<br>(g) | Fibras<br>(g)          | Vit A<br>(mcg) | Vit C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg)                            | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|                                           |                            | 282.0                                                              | 31.1       | 17.6       | 9.7                                                                          | 3.9            | 0.1             | 3.7                    | 26.6           | 24.6          | 83.7       | 2.0                                   | 44.0       | 2.1        | 404.8      |



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

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

|                                           | 2ª FEIRA<br>27/11/2023                  | 3ª FEIRA<br>28/11/2023            |            |            |            | 4ª FEIRA<br>29/11/2023                                |                 |               | 5ª FEIRA<br>30/11/2023 |               |            |            | 6ª FEIRA<br>01/12/2023 |            |            |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------------|---------------|------------|------------|------------------------|------------|------------|
| Lanche da Manhã<br>10:00                  | POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E<br>SALADA | ARROZ CARRETEIRO E SALADA<br>CRUA |            |            |            | VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE +<br>COUVE REFOGADA + SUCO |                 |               | CANJA DE GALINHA       |               |            |            |                        |            |            |
| Composição Nutricional<br>(Média Semanal) |                                         | Kcal                              | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | G. Sat.<br>(g)                                        | G. Trans<br>(g) | Fibras<br>(g) | Vit A<br>(mcg)         | Vit C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg)             | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|                                           |                                         | 328.6                             | 47.4       | 18.0       | 7.5        | 1.9                                                   | 0.2             | 4.9           | 2.3                    | 12.4          | 45.5       | 2.2        | 54.5                   | 2.2        | 293.2      |

