



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30						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)	
		289.1	33.4	4.6	15.6	7.7	0.0	3.0	124.3	0.0	138.3	0.8	16.0	0.6	352.3	



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	MACARRÃO À PRIMAVERA	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS				POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA				FAROFA 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)		
		363.3	46.2	25.7	8.4	2.1	0.2	5.8	4.5	21.0	59.5	2.8	63.7	2.3	330.4		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30	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)
		421.2	54.5	22.8	12.4	4.2	0.3	6.4	38.3	19.6	129.2	3.3	77.3	3.4	349.2



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		331.9	42.4	18.7	9.9	3.4	0.1	3.7	22.0	28.4	76.7	2.1	48.7	2.2	333.4		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30	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)
		412.6	59.2	23.9	8.9	2.5	0.2	6.8	2.7	15.1	58.4	3.1	73.4	3.1	312.2

