



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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		
Café da Manhã 07:00						PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA									
Almoço 11:00						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)
		483.8	59.7	19.5	18.6	7.6	0.0	4.4	115.4	3.4	82.0	2.0	37.3	1.4	578.1



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	IOGURTE + BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS										
Almoço 11:00	VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + 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)
		378.9	46.1	15.5	15.3	5.3	0.2	4.7	56.7	17.1	130.9	2.2	57.0	2.1	449.3



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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		
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA							MINGAU DE BANANA				BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS		
Almoço 11:00	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	RISOTO E SALADA CRUA							POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA				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)
		402.5	53.1	16.1	14.5	5.1	0.1	4.2	77.6	13.8	133.9	1.8	54.2	1.8	460.0



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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		
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA				MINGAU DE BANANA			BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS				PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA		
Almoço 11:00	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS	MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE				QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA			ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA				VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + 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)
		389.7	51.1	13.7	15.0	5.4	0.2	6.3	67.0	7.7	120.2	2.6	61.5	2.2	461.9



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	MINGAU DE BANANA											
Almoço 11:00	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS	MACARRÃO À PRIMAVERA	QUIRERA COM CARNE + SALADA	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E 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)
		362.3	42.0	16.8	14.5	5.0	0.2	4.8	54.8	15.4	120.0	2.2	57.0	2.0	447.9



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30						MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE									
Extra 1 16:30						LEITE + BANANA									
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)
		350.9	54.3	15.1	9.6	3.9	0.3	2.8	28.0	19.8	145.8	2.1	55.5	2.7	309.1



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA	FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO										
Extra 1 16:30	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ										
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)
		309.4	45.4	16.1	7.8	3.3	0.2	4.0	34.5	36.9	167.6	1.4	50.1	1.7	320.5



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	SANDUÍCHE NATURAL + SUCO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA							RISOTO E SALADA CRUA				ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS		
Extra 1 16:30	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA							LEITE + BANANA				LEITE + MAÇÃ		
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)
		358.9	55.5	15.5	9.2	3.8	0.2	4.2	41.1	38.6	180.2	1.2	50.0	1.7	348.7



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA	QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA	CANJA DE GALINHA	MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE										
Extra 1 16:30	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO										
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)
		335.9	49.5	14.5	9.8	3.5	0.2	4.0	34.2	43.7	164.4	1.4	50.7	1.7	319.1



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS	VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS	QUIRERA COM CARNE + SALADA											
Extra 1 16:30	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO											
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)
		307.4	42.6	16.2	8.9	3.6	0.2	4.9	28.9	39.1	156.6	1.8	56.7	2.1	325.7

