



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)																
12/2023 (Semana de 01/12/2023 à 02/12/2023)																
	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												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)
			333.2	37.4	14.0	14.3	4.9	0.3	2.7	48.0	11.7	138.2	1.4	21.7	1.2	395.9



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

12/2023 (Semana de 03/12/2023 à 09/12/2023)

	2ª FEIRA 04/12/2023	3ª FEIRA 05/12/2023				4ª FEIRA 06/12/2023			5ª FEIRA 07/12/2023				6ª FEIRA 08/12/2023		
Lanche da Manhã 10:00	PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA	RISOTO E SALADA CRUA				MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA			PURÊ COM CARNE + VEGETAIS				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)
		279.9	31.8	15.7	10.0	2.9	0.2	3.7	15.6	12.8	90.4	1.6	37.5	1.9	304.8



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

12/2023 (Semana de 10/12/2023 à 16/12/2023)

	2ª FEIRA 11/12/2023	3ª FEIRA 12/12/2023				4ª FEIRA 13/12/2023			5ª FEIRA 14/12/2023				6ª FEIRA 15/12/2023		
Lanche da Manhã 10:00	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E HORTALIÇAS + BISCOITO INTEGRAL				ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA			STROGONOFF SAUDÁVEL + 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)
		269.6	36.6	13.9	7.7	2.1	0.0	4.4	42.6	12.2	75.3	2.1	50.1	1.3	316.3



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 ANOS)

12/2023 (Semana de 17/12/2023 à 21/12/2023)

	2ª FEIRA 18/12/2023	3ª FEIRA 19/12/2023				4ª FEIRA 20/12/2023			5ª FEIRA 21/12/2023				6ª FEIRA 22/12/2023		
Lanche da Manhã 10:00	QUIRERA COM CARNE + SALADA	BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA				BOLO DE FARINHA DE MILHO + LEITE COM CANELA									
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)
		261.4	33.2	8.1	11.7	4.9	0.1	2.6	30.3	15.9	132.7	1.3	40.1	1.2	447.8

