



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30													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)
		360.8	38.2	16.9	15.7	5.2	0.3	3.0	52.8	13.6	143.7	1.6	25.8	1.4	409.2



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		369.6	42.8	22.4	12.1	3.6	0.3	5.9	16.9	18.7	109.6	2.6	59.4	2.8	329.1		



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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		
Jantar 20:30	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS				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)
		352.1	51.0	18.6	8.3	2.5	0.0	6.0	52.1	15.1	95.8	2.9	71.3	1.8	319.2



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 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			
Jantar 20:30	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)		
		269.2	36.4	7.0	11.6	3.6	0.0	2.2	22.6	14.2	106.8	1.1	33.4	0.9	328.1		

