



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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		
Café da Manhã 07:00													IOGURTE + BANANA		
Almoço 11:00													VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + 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)
		356.4	51.9	18.1	9.7	4.6	0.2	8.1	40.5	16.0	239.3	3.2	96.0	3.1	326.1



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA										
Almoço 11:00	RISOTO E SALADA CRUA	FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA										
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)
		445.5	60.4	18.4	14.9	5.6	0.1	4.7	73.0	15.6	118.1	2.0	54.7	1.9	474.3



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA										
Almoço 11:00	QUIRERA COM CARNE + SALADA	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUÇO	MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS	STROGONOFF SAUDÁVEL + 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)
		396.8	43.3	14.8	18.5	6.1	0.2	3.4	78.6	12.7	102.1	2.1	39.5	1.9	525.1



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS												
Almoço 11:00	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE 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)
		325.0	38.8	10.6	14.7	3.8	0.2	4.8	36.8	10.8	108.9	1.8	54.8	1.6	447.4



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30													ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA		
Extra 1 16:30													LEITE + MANGA		
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)
		385.7	61.2	14.8	9.4	3.9	0.3	3.5	28.0	30.8	142.8	1.5	46.0	2.8	321.9



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	PÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE + SUCO	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS	VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO	RISOTO E SALADA CRUA										
Extra 1 16:30	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	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)
		376.6	56.5	16.6	10.4	4.1	0.2	5.0	69.5	34.8	171.5	2.0	61.4	2.0	341.5



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS	FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA										
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)
		316.9	49.3	15.6	7.4	3.0	0.2	5.7	36.2	39.0	156.9	1.7	59.1	1.8	314.3



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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 Tarde 14:30	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA	CANJA DE GALINHA	BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA											
Extra 1 16:30	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	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)
	387.5	61.1	15.2	10.3	3.4	0.2	3.6	38.3	47.6	167.2	1.1	53.1	1.3	313.6

