



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

09/2024 (Semana de 02/09/2024 à 07/09/2024)

	2ª FEIRA 02/09/2024	3ª FEIRA 03/09/2024				4ª FEIRA 04/09/2024			5ª FEIRA 05/09/2024				6ª FEIRA 06/09/2024		
Lanche da Manhã 10:00	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)

09/2024 (Semana de 08/09/2024 à 14/09/2024)

	2ª FEIRA 09/09/2024	3ª FEIRA 10/09/2024				4ª FEIRA 11/09/2024			5ª FEIRA 12/09/2024				6ª FEIRA 13/09/2024		
Lanche da Manhã 10:00	VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA				MACARRÃO À MOLHO BOLONHESA E SALADA VERDE			ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS				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)
		394.8	50.2	19.2	13.1	4.9	0.2	5.7	55.5	15.6	131.0	2.8	65.0	2.8	349.8



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

09/2024 (Semana de 15/09/2024 à 21/09/2024)

	2ª FEIRA 16/09/2024	3ª FEIRA 17/09/2024				4ª FEIRA 18/09/2024			5ª FEIRA 19/09/2024				6ª FEIRA 20/09/2024		
Lanche da Manhã 10:00	QUIRERA COM CARNE + SALADA	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS				RISOTO E SALADA CRUA			PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS				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)
		357.5	45.3	23.0	9.1	2.9	0.2	3.7	16.4	32.4	59.2	2.3	54.8	2.4	351.4



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

09/2024 (Semana de 22/09/2024 à 28/09/2024)

	2ª FEIRA 23/09/2024	3ª FEIRA 24/09/2024				4ª FEIRA 25/09/2024			5ª FEIRA 26/09/2024				6ª FEIRA 27/09/2024		
Lanche da Manhã 10:00	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA				VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO			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)
		403.4	60.4	22.0	8.5	2.4	0.2	9.4	1.4	11.0	77.5	3.9	90.4	3.2	297.7



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

09/2024 (Semana de 29/09/2024 à 05/10/2024)

	2ª FEIRA 30/09/2024	3ª FEIRA 01/10/2024			4ª FEIRA 02/10/2024			5ª FEIRA 03/10/2024				6ª FEIRA 04/10/2024			
Lanche da Manhã 10:00	SANDUÍCHE NATURAL + SUCO	RISOTO E SALADA CRUA			MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA			PURÊ COM CARNE + VEGETAIS				PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA			
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)
		364.1	42.7	20.7	12.3	3.8	0.2	4.4	27.5	19.4	121.4	1.8	43.3	2.1	334.5



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

10/2024 (Semana de 06/10/2024 à 12/10/2024)

	2ª FEIRA 07/10/2024	3ª FEIRA 08/10/2024				4ª FEIRA 09/10/2024			5ª FEIRA 10/10/2024				6ª FEIRA 11/10/2024		
Lanche da Manhã 10:00	QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO				ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA			CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS				BOLO DE CHOCOLATE INTEGRAL + CAFÉ COM LEITE + FRUTA		
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)
		364.2	48.3	17.5	11.7	3.7	0.1	6.3	61.3	15.0	116.9	2.9	65.6	2.2	314.3



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)															
10/2024 (Semana de 13/10/2024 à 19/10/2024)															
	2ª FEIRA 14/10/2024	3ª FEIRA 15/10/2024			4ª FEIRA 16/10/2024			5ª FEIRA 17/10/2024			6ª FEIRA 18/10/2024				
Lanche da Manhã 10:00		STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA			QUIRERA COM CARNE + SALADA			ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA			BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA				
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)
		381.1	55.0	16.5	10.8	2.6	0.0	4.6	29.9	14.1	63.7	2.2	59.8	1.6	328.0



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

10/2024 (Semana de 20/10/2024 à 26/10/2024)

	2ª FEIRA 21/10/2024	3ª FEIRA 22/10/2024				4ª FEIRA 23/10/2024			5ª FEIRA 24/10/2024				6ª FEIRA 25/10/2024		
Lanche da Manhã 10:00	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS	QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA				FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO			POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E 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)
		362.0	48.2	22.3	9.4	2.5	0.2	7.9	2.2	34.3	70.0	3.4	77.4	2.9	325.6



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

10/2024 (Semana de 27/10/2024 à 02/11/2024)

	2ª FEIRA 28/10/2024	3ª FEIRA 29/10/2024				4ª FEIRA 30/10/2024			5ª FEIRA 31/10/2024				6ª FEIRA 01/11/2024			
Lanche da Manhã 10:00	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS	CANJA DE GALINHA				VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO			ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + 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)	
		426.9	57.7	24.0	10.9	3.6	0.3	6.3	11.5	18.8	86.8	3.1	72.4	3.5	333.4	



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

11/2024 (Semana de 03/11/2024 à 09/11/2024)

	2ª FEIRA 04/11/2024	3ª FEIRA 05/11/2024				4ª FEIRA 06/11/2024			5ª FEIRA 07/11/2024				6ª FEIRA 08/11/2024			
Lanche da Manhã 10:00	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS	QUIRERA COM CARNE + SALADA				FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO			ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS				PÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE + 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)	
		357.3	42.4	17.7	13.2	4.0	0.2	5.7	43.0	19.9	99.2	3.0	62.0	2.8	380.2	



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

11/2024 (Semana de 10/11/2024 à 16/11/2024)

	2ª FEIRA 11/11/2024	3ª FEIRA 12/11/2024				4ª FEIRA 13/11/2024			5ª FEIRA 14/11/2024			6ª FEIRA 15/11/2024			
Lanche da Manhã 10:00						CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS			PIPOCA SALGADA COM CHOCOLATE QUENTE + FRUTA						
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)
		434.8	60.7	19.5	13.3	4.9	0.2	7.0	63.1	21.8	187.4	1.7	54.1	1.7	325.0



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

11/2024 (Semana de 17/11/2024 à 23/11/2024)

	2ª FEIRA 18/11/2024	3ª FEIRA 19/11/2024			4ª FEIRA 20/11/2024			5ª FEIRA 21/11/2024			6ª FEIRA 22/11/2024				
Lanche da Manhã 10:00	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA	RISOTO E SALADA CRUA			MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA			QUIRERA COM CARNE + SALADA			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)
		359.0	44.5	21.3	10.4	2.9	0.1	4.7	33.1	9.5	83.4	2.4	58.6	1.9	362.3



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

11/2024 (Semana de 24/11/2024 à 30/11/2024)

	2ª FEIRA 25/11/2024	3ª FEIRA 26/11/2024				4ª FEIRA 27/11/2024			5ª FEIRA 28/11/2024				6ª FEIRA 29/11/2024			
Lanche da Manhã 10:00	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS	VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO				ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA			POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA				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)	
		408.7	54.8	24.0	10.3	3.2	0.3	5.7	5.5	23.9	62.2	3.1	68.2	3.5	311.6	



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

12/2024 (Semana de 01/12/2024 à 07/12/2024)

	2ª FEIRA 02/12/2024	3ª FEIRA 03/12/2024				4ª FEIRA 04/12/2024			5ª FEIRA 05/12/2024				6ª FEIRA 06/12/2024		
Lanche da Manhã 10:00		FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO				MACARRÃO À PRIMAVERA			ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS				BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA		
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)
		392.0	53.8	19.9	11.6	3.3	0.2	4.7	18.0	38.4	100.1	2.0	55.7	2.1	339.7



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

12/2024 (Semana de 08/12/2024 à 14/12/2024)

	2ª FEIRA 09/12/2024	3ª FEIRA 10/12/2024				4ª FEIRA 11/12/2024			5ª FEIRA 12/12/2024				6ª FEIRA 13/12/2024		
Lanche da Manhã 10:00	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA	QUIRERA COM CARNE + SALADA				VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO			ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA				MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + 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)
		393.3	51.6	22.1	10.9	3.1	0.2	7.2	21.2	8.8	74.3	3.5	79.9	3.1	335.1



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

CARDÁPIO EJA (31 - 60 ANOS)

12/2024 (Semana de 15/12/2024 à 21/12/2024)

	2ª FEIRA 16/12/2024	3ª FEIRA 17/12/2024				4ª FEIRA 18/12/2024			5ª FEIRA 19/12/2024			6ª FEIRA 20/12/2024			
Lanche da Manhã 10:00	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS				BOLO DE FARINHA DE MILHO + CAFÉ COM LEITE E FRUTA									
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)
		311.9	40.7	15.9	10.2	3.2	0.2	3.9	13.0	29.6	86.0	1.8	42.7	2.2	278.1