



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		284.6	34.7	20.7	6.9	1.6	0.1	3.8	4.1	15.9	44.1	2.0	44.7	1.6	308.1



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	301.9	39.7	15.2	9.2	4.3	0.2	5.1	44.3	14.3	134.9	2.4	56.9	2.3	404.1	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	282.3	33.8	17.7	8.3	2.6	0.1	2.8	15.5	22.9	48.4	1.8	41.2	1.9	321.5	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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			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)	
	294.4	44.4	13.0	7.6	2.2	0.1	5.7	7.6	7.8	70.0	2.2	54.0	1.9	271.7	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		304.4	35.3	16.0	11.0	3.4	0.2	3.2	25.2	13.1	107.3	1.4	31.6	1.7	319.5



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		286.3	39.7	12.4	9.0	2.8	0.1	4.2	48.0	12.6	83.9	2.0	42.3	1.4	283.0



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		289.0	40.3	11.9	9.2	2.2	0.1	3.5	18.3	10.8	49.4	1.6	44.0	1.2	297.2



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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 COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS - SEM GLÚTEN				
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)
		268.5	34.0	16.6	7.6	1.9	0.2	4.9	2.0	23.8	48.0	2.3	50.1	2.0	301.2



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		322.5	43.5	17.3	8.6	2.7	0.2	4.4	10.6	14.2	70.6	2.1	51.7	2.4	310.1



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		281.7	32.2	13.5	11.2	3.4	0.2	3.9	34.0	14.1	77.2	2.2	43.9	2.1	348.5



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)
		343.6	44.0	16.1	12.2	4.6	0.2	5.5	62.6	17.6	179.2	1.4	44.0	1.3	317.0



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	280.3	34.5	15.5	8.7	2.5	0.1	3.3	22.4	7.0	66.7	1.7	40.9	1.4	329.7	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	321.8	43.1	17.7	8.7	2.5	0.2	4.0	4.4	16.9	49.0	2.2	49.9	2.6	292.2	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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	ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA ACEBOLADA + SALADA	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)
		305.3	42.2	15.0	8.9	2.4	0.1	3.6	13.8	22.8	70.3	1.6	41.4	1.4	308.2



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	288.2	37.1	15.7	8.4	2.3	0.1	4.9	12.1	6.8	54.9	2.4	54.9	2.1	303.7	



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 10 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)	
	264.4	33.0	13.2	9.5	3.0	0.2	3.0	12.7	19.6	74.1	1.5	33.5	1.9	270.3	