



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		241.3	30.1	17.9	5.4	1.3	0.1	3.3	3.6	13.6	38.5	1.7	39.5	1.4	298.4



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
	252.2	34.5	12.9	7.0	3.5	0.2	4.4	38.2	12.2	106.7	2.1	48.8	2.0	384.3	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		238.4	28.8	15.2	6.8	2.2	0.1	2.3	14.5	20.0	41.5	1.5	35.5	1.6	309.7



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
	260.8	39.7	13.5	5.5	2.4	0.1	6.1	8.9	8.3	74.9	2.3	57.9	2.0	331.6	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		249.0	29.2	13.3	8.8	2.6	0.2	2.6	17.6	11.7	79.6	1.2	26.8	1.4	300.7



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		247.8	34.7	10.6	7.7	2.4	0.1	3.7	43.1	10.1	71.2	1.8	36.6	1.2	272.1



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		255.2	35.4	10.7	8.1	1.9	0.1	3.0	17.8	9.6	45.4	1.4	38.3	1.1	291.6



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
		225.2	29.3	14.2	5.9	1.6	0.2	4.2	1.7	20.3	39.5	1.9	43.3	1.7	290.4	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		265.2	36.7	14.7	6.5	2.0	0.2	3.7	6.3	12.3	51.9	1.8	44.0	2.0	294.4



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		206.5	25.5	10.1	7.4	3.2	0.2	4.1	33.2	14.7	70.1	2.4	45.3	2.1	408.0



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		274.5	34.0	12.6	10.3	4.0	0.1	4.1	53.7	14.4	139.0	1.1	35.6	1.1	298.9



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
	236.5	29.6	13.3	7.0	1.9	0.1	2.9	17.6	6.4	50.6	1.5	35.5	1.1	313.7	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
		275.2	37.8	15.4	6.8	2.1	0.2	3.5	4.0	15.1	43.1	1.9	43.7	2.2	284.9	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		253.1	35.5	12.4	7.2	1.8	0.1	3.0	9.3	19.2	52.1	1.3	34.4	1.1	290.9



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)	
	245.8	32.0	13.8	6.8	2.0	0.1	4.2	11.7	6.4	48.8	2.1	47.9	1.8	296.6	



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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)
		242.8	28.3	16.3	7.4	4.0	0.3	4.0	17.7	26.0	98.4	1.9	44.7	2.5	396.2