



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO/2020



CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)					ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
3	Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker integral SL	202	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	243
4	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	142	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho(far.milho)	Arroz	Preto	Melão	216
5	Qua	Chá mate	Pão integral	136	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	224
6	Qui	Achocolatado	Pão de leite	192	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	182
7	Sex	Leite com chá	Pão de centeio	216	Sassami ao sugo	Aipim sauté	Arroz	Preto	Maçã	250
				177						223
10	Seg	Leite com chá	Biscoito rosquinha de leite	194	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja lima	233
11	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	223	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	181
12	Qua	Achocolatado	Pão integral	193	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	228
13	Qui	Chá mate	Pão de sanduíche	158	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Mamão	224
14	Sex	Leite	Pão de milho	133	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata doce caramelizada	Arroz	Preto	Maçã	331
				180						239
17	Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker integral SL	181	Iscas de coxão mole ao molho	Batata assada c/ orégano	Arroz	Preto	Laranja lima	212
18	Ter	Chá mate	Pão bisnaguinha	157	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	188
19	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	196	Pernil suíno moído refogado	Viradinho brócolis(far.milho)	Arroz	Preto	Banana	260
20	Qui	Vitamina banana	Pão de leite	197	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	182
21	Sex	Leite c/ café pó	Pão de centeio	229	Sassami desfiado refogado	Purê de aipim	Arroz	Preto	Maçã	229
				192						214
24	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena integral	195	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Laranja pera	189
25	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	209	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	188
26	Qua	Achocolatado	Pão integral	190	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	228
27	Qui	Leite c/ café pó	Pão de sanduíche	240	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Mamão	224
28	Sex	Chá mate	Pão de milho	146	Sassami ao sugo	Batata doce assada	Arroz	Preto	Maçã	237
				196						213
31	Seg	Leite	Pão bisnaguinha	147	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja pera	227
	Ter									
	Qua									
	Qui									
	Sex									

Médias Mensais:

186

222

Coxa/Sobrecoxa crocante assada: tempere com alho, cebola, sal e limão. Empanar na farinha de milho.

SL: sem lactose

Aline Gebeluka
 MULTIPROFISSIONAL
 CRN 8 - 1992
 ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - PONTA GROSSA

Elaine Pupo
 MULTIPROFISSIONAL
 CRN 8 - 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO/2020

31 de agosto é dia de
Nutricionista



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)			Kcal	VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	700	
3	Seg	xxxxxxx	Arroz doce com canela	175	Acelga	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	162	781
4	Ter	Limonada	Bolo de cenoura (formulado)	140	Beterraba	Quibe assado	Arroz	159	657
5	Qua	Mingau de amido de milho com açúcar mascavo	175	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	692	
6	Qui	Leite	Cereal de milho açucarado	133	Escarola	Ovos mexidos	Lentilha ensopada, Arroz	166	673
7	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito de nata SL	178		Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, batata, batata salsa) pão	175	820	
				160			164	724	
10	Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	195	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	157	780
11	Ter	Frapê de morango	Bolo de fubá integral	217	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	130	751
12	Qua	Salada de frutas(banana,maçã,mamão,laranja)c leite pó	209	Alface	Linguiça refogada	Polenta cremosa	167	797	
13	Qui	xxxxxxx	Mingau de amido de milho	175	Couve-flor	Risoto de Arroz Integral (arroz integral, carne moída de frango)	197	754	
14	Sex	Vitamina de banana	Biscoito sequilho tradicional	190		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão	146	799	
				197			160	776	
17	Seg	xxxxxxx	Arroz doce c/ açúcar mascavo	173	Acelga	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	162	728
18	Ter	xxxxxxx	Creme de abóbora	224	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Ervilha ensopada, Arroz	167	736
19	Qua	logurte de morango	Cereal de milho açucarado	154	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho (far. milho)	100	711
20	Qui	Frapê de morango	Bolo de cacau integral (far trigo)	211	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	135	725
21	Sex	Frapê de maçã	Biscoito maisena chocolate	188		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, repolho, batata) pão	146	791	
				190			142	738	
24	Seg	xxxxxxx	Canjica com canela	195	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	157	737
25	Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	133	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	129	659
26	Qua	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada	261	Almeirão	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	149	827	
27	Qui	Chá mate	Bolo de laranja formigueiro (For)	134	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)	167	765	
28	Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito rosquinha chocolate	177		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, batata) pão	146	706	
				180			150	739	
31	Seg	Vitamina de mamão	Cereal de milho açucarado	140	Rabanete	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	161	674
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								

Médias Mensais:

182

154

744

Arroz doce: preparar com arroz parboilizado

Frapê de frutas: suco concentrado de frutas, água, leite em pó e gelo.



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO - 2020

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibras (g)	Vit. A (mcg)	Vit C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
Semana 1	724,5	115,4	24,2	18,8	7,7	169,2	45,4	270,9	4,9	65,9	2,3	1021,1
Semana 2	776,3	124,7	24,8	20,6	8,1	145,9	54,9	305,9	4,9	76,6	1,9	1007,3
Semana 3	737,9	119,9	23,5	18,4	8,4	157,8	40,4	282,4	5,1	66,6	2,0	1040,4
Semana 4	738,9	121,2	22,9	18,9	8,0	109,8	44,6	282,3	4,5	59,8	1,7	1000,2
Média mensal	744,4	120,3	23,9	19,2	8,1	145,7	46,3	285,4	4,9	67,2	2,0	1017,3
FNDE	700,0	114,9	21,9	17,5	13,3	210,0	12,0	350,0	4,9	56,0	2,1	1400,0

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103