



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	251	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	342
4	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	159	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho(far.milho)	Arroz	Preto	Melão	333
5	Qua	Chá mate	Pão integral	136	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
6	Qui	Achocolatado	Pão de leite	221	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262
7	Sex	Leite com chá	Pão de centeio	234	Sassami ao sugo	Aipim sauté	Arroz	Preto	Maçã	350
				200						324
10	Seg	Leite com chá	Biscoito rosquinha de leite	232	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja lima	343
11	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	252	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	272
12	Qua	Achocolatado	Pão integral	222	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
13	Qui	Chá mate	Pão de sanduíche	158	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Mamão	304
14	Sex	Leite	Pão de milho	151	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata doce caramelizada	Arroz	Preto	Maçã	429
				203						336
17	Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker integral SL	231	Iscas de coxão mole ao molho	Batata assada c/ orégano	Arroz	Preto	Laranja lima	313
18	Ter	Chá mate	Pão bisnaguinha	157	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
19	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	226	Pernil suíno moído refogado	Viradinho brócolis(far.milho)	Arroz	Preto	Banana	367
20	Qui	Vitamina banana	Pão de leite	215	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262
21	Sex	Leite c/ café pó	Pão de centeio	259	Sassami desfiado refogado	Purê de aipim	Arroz	Preto	Maçã	348
				218						314
24	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena integral	234	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Laranja pera	305
25	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	238	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
26	Qua	Achocolatado	Pão integral	219	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
27	Qui	Leite c/ café pó	Pão de sanduíche	270	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Mamão	290
28	Sex	Chá mate	Pão de milho	146	Sassami ao sugo	Batata doce assada	Arroz	Preto	Maçã	334
				221						308
31	Seg	Leite	Pão bisnaguinha	164	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja pera	335
	Ter									
	Qua									
	Qui									
	Sex									

Médias Mensais:

211

320

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

SL: sem lactose

Aline Gebeluka
MÚLTIPLO ALIMENTARISTA
CRN 8 - 1992
ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - PONTA GROSSA

Elaine Pupo
MÚLTIPLO ALIMENTARISTA
CRN 8 - 103
ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - PONTA GROSSA

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	950	
3	Seg	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	190	1013
4	Ter	Limonada	Bolo de cenoura (formulado)	204	Beterraba	Quibe assado	Arroz	222	918
5	Qua	Mingau de amido de milho com açúcar mascavo	194	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	835	
6	Qui	Leite	Cereal de milho açucarado	177	Escarola	Ovos mexidos	Lentilha ensopada, Arroz	231	891
7	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito de nata SL	225		Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, batata, batata salsa) pão	212	1021	
			206				205	935	
10	Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	1015
11	Ter	Frapê de morango	Bolo de fubá integral	351	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	182	1056
12	Qua	Salada de frutas(banana,maçã,mamão,laranja)c leite pó	234	Alface	Linguiça refogada	Polenta cremosa	206	994	
13	Qui	xxxxxxx	Mingau de amido de milho	194	Couve-flor	Risoto de Arroz Integral (arroz integral, carne moída de frango)	197	853	
14	Sex	Vitamina de banana	Biscoito sequilho tradicional	230		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão	256	1065	
			252				206	997	
17	Seg	xxxxxxx	Arroz doce c/ açúcar mascavo	227	Acelga	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	190	960
18	Ter	xxxxxxx	Creme de abóbora	224	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Ervilha ensopada, Arroz	218	878
19	Qua	logurte de morango	Cereal de milho açucarado	212	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho (far. milho)	116	920
20	Qui	Frapê de morango	Bolo de cacau integral (far trigo)	336	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	187	1001
21	Sex	Frapê de maçã	Biscoito maisena chocolate	222		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, repolho, batata) pão	256	1084	
			244				193	969	
24	Seg	xxxxxxx	Canjica com canela	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	979
25	Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	172	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	180	869
26	Qua	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada	280	Almeirão	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	164	995	
27	Qui	Chá mate	Bolo de laranja formigueiro (For)	197	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)	269	1026	
28	Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito rosquinha chocolate	230		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, batata) pão	256	965	
			226				212	967	
31	Seg	Vitamina de mamão	Cereal de milho açucarado	181	Rabanete	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	189	870
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								

Médias Mensais:

232

204

967

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 - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	935,2	145,8	35,2	23,7	10,4	181,8	54,7	342,9	6,4	94,1	3,4	1139,9
Semana 2	996,7	154,4	36,3	26,7	10,5	157,0	62,8	388,2	6,4	103,8	3,3	1198,0
Semana 3	968,7	151,5	36,4	23,9	11,0	186,8	49,2	369,7	7,0	98,9	3,6	1175,6
Semana 4	966,7	152,9	35,2	24,7	10,6	134,6	54,6	354,6	6,1	152,9	3,1	1124,6
Média mensal	966,8	151,2	35,8	24,8	10,6	165,1	55,3	363,9	6,5	112,4	3,4	1159,5
FNDE	950,0	154,4	29,7	23,8	17,5	280,0	19,0	560,0	7,0	91,0	3,5	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