



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



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: AGOSTO/2020

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)			VET			
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1000		
1	Sab																
2	Dom																
3	Seg	Leite caramelado	Biscoito salg.inte	xxxxxxx	309,0	Almeirão	Linguça assada	Viradinho de legumes	Arroz	Feijão	Banana	661,1	Vitamina frutas	Quibe assado	412,0	1382,1	
4	Ter	Chá mate	Pão f. sanduíche	Margarina	257,4	Brócolis	Vaca atolada		Arroz	Lentilha	Mamão	403,5	Cereal c/ leite		244,9	905,8	
5	Qua	Leite c/ achoc	Pão f. leite	Maionese	348,0	Cenoura	Frango ensopado	Farofa (usar carne)	Arroz	Feijão	Laranja	471,8	Frapê de abacaxi	Sanduíche de queijo	407,8	1227,6	
6	Qui	Leite morno	Pão hot dog	Requeijão	300,6	Alface	Peixe empana/assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Poncã	426,5	Canjica c/ coco		296,4	1023,5	
7	Sex	Frapê de coco	Pão f. integral	Queijo	388,6	Escarola	Carne moída suína	Couve refogada	Arroz int	Feijão	Maçã	386,6	Chá	Bolo chocolate formulado	269,7	1044,9	
8	Sáb	Choa mate	Pão f. leite	Margarina	258,4	Beterraba	Polenta c/ molho de	carne moída	xxx	Banana caramelizada		306,4	Leite	Biscoito salgado	251,0	815,8	
9	Dom				310,3							442,7			313,6	1066,6	
10	Seg	Leite caramelado	Bisc. maisena cho	xxxxxxx	332,1	Acelga	Isca c. mole grelhado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	373,4	Frapê de maçã	Pão forma c/ requeijão	316,1	1021,6	
11	Ter	Chá mate	Pão f. leite	Margarina	258,4	Alface	Frango assado	Viradinho de brocolis	Arroz	Feijão	Banana	596,0	Vitamina frutas	Torta salg. c/ recheio frango	458,6	1313,0	
12	Qua	Leite c/ achoc	Pão hot dog	Requeijão	370,5	Almeirão	Mignon suino grelhado	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Mamão	473,9	Arroz doce		276,1	1120,5	
13	Qui	Leite morno	Pão f. integral	Margarina	308,3	Repolho	Frango ensopado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	437,7	Cereal c/ frutas		186,2	932,2	
14	Sex	Leite c/ canela	Bolo fubá caseiro	xxxxxxx	340,1	Couve flor	Carne moída suína	Aipim sautee	Arroz	Feijão	Banana	478,0	Chá mate	Pão com margarina	258,4	1076,5	
15	Sáb	Chá mate	Pão f. sanduíche	Margarina	257,4	Mista	Arroz carreteiro com	linguiça e carne	xxx	xxx	Limonada	304,3	Vitamina frutas	Rosquinha chocolate	349,6	911,3	
16	Dom				311,1							443,9			307,5	1062,5	
17	Seg	Leite caramelado	Biscoito salg. Int	xxxxxxx	309,0	Cenoura ral	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	587,5	Canja de galinha	Pão	279,1	1175,6	
18	Ter	Chá mate	Pão f. leite	Margarina	258,4	Alface	Isca c. mole grelhado	Farofa com ovos	Arroz	Feijão	Mamão	481,8	Suco de laranja	Biscoito polvilho salg.	139,4	879,6	
19	Qua	Leite c/ achoc	Pão f. integral	Maionese	326,0	Almeirão	Copa lombo assada	Couve refogada	Arroz	Ervilha	Poncã	473,5	Limonada	Cachorro quente	385,4	1184,9	
20	Qui	Leite morno	Pão f. sanduíche	Requeijão	295,7	Couve-flor	Carne moída refogada	Batata corada	Arroz int	Feijão	Melão	380,2	Vitamina frutas	Bolo cenoura formulado	432,2	1108,1	
21	Sex	Leite c/ chá	Broa de milho	Margarina	369,4	Rabanete	Linguça assada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Suco lara	505,1	Chá	Sanduíche de queijo	297,1	1171,6	
22	Sáb	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	285,4	Mista	Viradinho legumes/ovos		Arroz	Feijão	Maçã	478,8	Sopa de legumes	Pão	259,1	1023,3	
23	Dom				307,3							484,5			298,7	1090,5	
24	Seg	Leite caramelado	Bisc rosquinha ch.	xxxxxxx	316,0	Acelga	Carne m. bov/vagem		Arroz	Feijão	Laranja	347,2	Limonada	Pão c/ovos mexidos	318,8	982,0	
25	Ter	Chá mate	Pão f. integral	Margarina	236,4	Alface	Peixe/ batatas ao forno		Arroz	Feijão	Banana	412,2	Vitamina abacate	Biscoito doce	330,8	979,4	
26	Qua	Leite c/ achoc	Pão f. leite	Maionese	348,0	Cenoura	Frango grelhado	Macarrão int alho/óleo	Arroz	Feijão	Mamão	450,9	Creme de legumes	Pão	240,7	1039,6	
27	Qui	Leite morno	Pão hot dog	Requeijão	323,7	Almeirão	Isca c. mole ensopado	Aipim sautee	Arroz	Feijão	Sagu	503,7	Salada de frutas		138,0	965,4	
28	Sex	Frapê de coco	Pao f. sanduíche	Margarina	369,9	Beterraba	Mignon suino grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Poncã	534,9	Cereal c/ leite		244,9	1149,7	
29	Sab	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	218,2	Mista	Ovos mexidos	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Melão	369,5	Canjica c/ coco		296,4	884,1	
30	Dom				302,0							436,4			261,6	1000,0	
31	Seg	Leite caramelado	Biscoito maisena	xxxxxxx	321,0	Cenoura ral	Carne moída c/ molho	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	454,5	Cereal c/ leite		244,9	1020,4	
MÉDIA MENSAL:											307,7				451,9	295,4	1054,9

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992



INTEGRAL - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - 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	1066,6	152,8	44	32,4	10,8	399,3	84,9	533,4	3,8	90,2	4,3	1537,1
Semana 2	1062,4	160,2	39,6	29,9	10,1	253,0	88,2	417,0	3,6	100,1	3,4	1319,6
Semana 3	1090,5	153,0	43,9	34,1	11,3	394,1	91,2	341,2	3,4	89,0	2,9	1714,0
Semana 4	1000,0	152,3	38,6	27,9	11,2	241,5	88,5	371,2	3,9	94,8	3,2	1238,4
Média mensal	1054,9	154,6	41,5	31,1	10,9	322,0	88,2	415,7	3,7	93,5	3,5	1452,3
FNDE	1000,0	162,5	31,2	25,0	18,7	350,0	26,0	735,0	6,3	131,0	4,7	1400,0

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

Aline Gebeluka CRN 8 1992