



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

DIABETES

MÊS: AGOSTO - 2020



DIA	CAFÉ DA MANHÃ				ALMOÇO						LANCHE DA TARDE			VET	TOTAL em g					
	bebida	pão	recheio	CHO	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	CHO	prato 1	prato 2		CHO	1000	CHO	PTN	LIP	FIB
	USAR															137,5	43,8	30,6	9,8	
1 Sab	ADOÇANTE DIET																			
2 Dom																				
3 Seg	Leite	Biscoito salg.inte	xxxx	30,4	Almeirão	Linguiça assada	Legumes refogados	Arroz	Feijão	Banana	54,5	Vitamina frutas	Quibe assado	46,5	1159,7	131,4	63,2	44,2	15,4	
4 Ter	Chá c/ leite	Pão f. sanduiche	Margarina	38,1	Brócolis	Vaca atolada	Margarina	Arroz	Lentilha	Mamão	59,4	Cereal int c/ leite		31,4	967,6	128,9	39,8	33,2	10,2	
5 Qua	Leite c/ achoc diet	Cookies diet	xxxx	34,0	Cenoura	Frango ensopado	Legumes refogados	Arroz	Feijão	Laranja	51,1	Frape de abacaxi	Sanduiche de queijo	47,7	1040,4	132,8	48,9	36,7	12,4	
6 Qui	Leite morno	Pão f. leite	Maionese	39,2	Alface	Peixe empana/assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Poncã	65,6	Canjica c/ adoçante		34,8	987,4	139,6	43,8	29,4	11,0	
7 Sex	Frapê de coco	Pão f. integral	Queijo	35,3	Escarola	Carne moida suina	Couve refogada	Arroz int	Feijão	Maçã	56,3	Chá com leite	Bolo chocolate form.	34,5	1035,0	126,1	46,1	39,9	10,3	
8 Sáb	Chá c/ leite	Pão f. leite	Margarina	39,1	Beterraba	Polenta c/ molho de carne moida		xxx	xxx	Banana	55,2	Leite	Biscoito integral salgado	30,4	954,4	124,7	36,8	33,0	7,5	
9 Dom															1024,1	130,6	46,4	36,1	11,1	
10 Seg	Leite	Pão f. leite	Requeijão	38,6	Acelga	Isca c. mole grelhado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	47,8	Frapê de maçã	Pão integral c/ requeijão	38,3	964,1	124,7	43,3	33,3	9,2	
11 Ter	Chá c/ leite	Pão f. sanduiche	Margarina	38,1	Alface	Frango assado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Banana	53,1	Vitamina frutas	Torta salg. c/ recheio frang	44,9	1168,5	136,1	57,1	42,2	11,3	
12 Qua	Leite c/ achoc diet	Cookies diet	xxxx	34,0	Almeirão	Mignon suino grelhado	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Mamão	56,3	Arroz doce c/ adoçante		34,5	921,6	124,8	39,6	30,3	10,6	
13 Qui	Leite morno	Pão f. integral	Margarina	33,4	Repolho	Frango ensopado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	67,8	Cereal int c/ frutas		42,2	930,0	143,4	36,7	24,8	14,1	
14 Sex	Leite c/ canela	Bolo fubá caseiro	xxxx	33,6	Couve flor	Carne moida suina	Aipim sautee	Arroz	Feijão	Banana	61,5	Chá com leite	Pão c/ margarina	34,1	965,0	129,2	38,6	33,8	8,7	
15 Sáb	Chá c/ leite	Pão f. sanduiche	Margarina	38,1	Mista	Arroz carreteiro com linguiça e carne		xxx	xxx	Suco laranja	44,1	Vitamina frutas	Cookies diet	41,7	880,4	123,9	34,0	29,8	8,4	
16 Dom															971,6	130,4	41,6	32,4	10,4	
17 Seg	Leite	Biscoito salg. Int	xxxx	30,4	Cenoura ral	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	67,4	Canja de galinha	Pão	40,2	1117,6	138,0	61,3	32,2	11,8	
18 Ter	Chá c/ leite	Pão f. leite	Margarina	39,1	Alface	Isca c. mole grelhado	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Mamão	64,8	Suco laranja	Biscoito polvilho salg.	27,4	954,3	131,3	35,8	32,3	9,9	
19 Qua	Leite c/ achoc diet	Cookies diet	xxxx	34,0	Almeirão	Copa lombo assada	Couve refogada	Arroz	Ervilha	Poncã	50,0	Suco abacaxi	Cachorro quente	47,5	1101,2	131,5	49,0	43,8	14,6	
20 Qui	Leite morno	Pão f. integral	Requeijão	33,6	Couve-flor	Carne moida refogada	Batata corada	Arroz int	Feijão	Melão	54,0	Vitamina frutas	Bolo cenoura formulado	50,5	990,6	138,1	42,4	31,6	10,9	
21 Sex	Chá c/ leite	Broa de milho	Margarina	34,1	Rabanete	Linguiça assada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Suco laranja	52,5	Chá com leite	Sanduiche de queijo	29,0	1066	115,6	46,2	46,5	7,6	
22 Sáb	Chá c/ leite	Pão hot dog	Margarina	46,1	Mista	Legumes refogados c/ ovos		Arroz	Feijão	Maçã	57,9	Sopa de legumes	Pão	38,0	916,7	142,0	32,8	26,0	13,1	
23 Dom															1024,4	132,8	44,6	35,4	11,3	
24 Seg	Leite	Pão f. leite	xxxx	24,4	Acelga	Carne m. bov/vagem		Arroz	Feijão	Laranja	48,4	Suco abacaxi	Pão c/ovos mexidos	52,4	898,5	125,2	40,2	27,9	10,2	
25 Ter	Chá c/ leite	Pão f. integral	Margarina	34,1	Alface	Peixe/ batatas ao forno		Arroz	Feijão	Banana	58,2	Vitamina abacate	Cookies diet	36,1	964,0	128,4	38,9	35,8	15,2	
26 Qua	Leite c/ achoc diet	Cookies diet	Maionese	34,0	Cenoura	Frango grelhado	Macarrão int alho/óleo	Arroz	Feijão	Mamão	65,9	Creme de legumes	Pão	37,4	962,7	137,3	53,1	23,4	15,1	
27 Qui	Leite morno	Pão hot dog	Requeijão	45,6	Almeirão	Isca c. mole ensopado	Aipim sautee	Arroz	Feijão	Sagu uva	81,9	Salada de frutas		35,7	942,6	163,2	34,2	20,0	10,8	
28 Sex	Frapê de coco	Pão f. sanduiche	Margarina	38,4	Beterraba	Mignon suino grelhado		Arroz	Feijão	Poncã	57,7	Cereal int c/ leite		36,4	1039,3	132,5	40,4	40,4	10,4	
29 Sáb	Chá c/ leite	Pão f. integral	Margarina	34,1	Mista	Ovos mexidos	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Melão	55,3	Canjica c/ adoçante		44,3	978,7	133,7	34,5	35,3	9,9	
30 Dom															964,3	136,7	40,2	30,5	11,9	
31 Seg	Leite	Cookies diet	xxxx	24,4	Cenoura ral	Carne moida c/ molho	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	68,6	Cereal int c/ leite		31,4	915,5	124,4	40,5	29,7	13,5	
															996,1	132,6	43,2	33,6	11,2	

Média mensal:

Observações:

Havendo disponibilidade, poderá ser servido **leite desnatado, arroz integral, macarrão integral, biscoito integral**, substituindo os alimentos normais.

Quando tiver **pão integral**, reservar um pacote para o aluno diabético consumir durante a semana.

Para o SAGU usar o suco concentrado sem açúcar sabor UVA. Para o FRAPE e SUCO **não usar o sabor morango que contém açúcar.**

O aluno diabético pode consumir preparações com açúcar simples, desde que não ultrapasse as recomendações diárias (25 g/dia = 1 colher sopa).

Não oferecer repetição de pratos para o aluno diabético.

A porção de **bolo e torta** será **metade** da porção normal.

A porção da **guarnição** (polenta, quirera, macarrão, batata, aipim) deve ser a **metade** de uma porção normal. Se a guarnição for só legume ou verdura, deverá ser a porção normal.

A porção de **banana** deverá ser a **metade** da porção normal.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

LEGENDA:

os itens em **vermelho**, são as preparações alteradas no cardápio especial diabetes, quando comparadas ao cardápio normal