



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



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: AGOSTO/2020**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 300 kcal		
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	SÁBADO
03/08/2020	04/08/2020	05/08/2020	06/08/2020	07/08/2020	08/08/2020
Vitamina de frutas	Cereal c/ mamão e leite	Frapê de abacaxi	Canjica	Salada de alface	Leite com achocolatado
Quibe assado recheado c/ lentilha e tomate	<i>(bater o mamão com leite e colocar por cima do cereal)</i>	Sanduíche de queijo e linguiça	Maçã	Polenta cremosa	Biscoito salgado
421,3 kcal	280,9 kcal	476,2 kcal	369,2 kcal	Mamão 258,1 kcal	417,4 kcal
10/08/2020	11/08/2020	12/08/2020	13/08/2020	14/08/2020	15/08/2020
Frapê de abacaxi	Vitamina de frutas	Arroz doce	Cereal com leite	Salada de beterraba	Vitamina de frutas
Pão de hot dog c/ carne moída e suína e alface	Torta salgada c/recheio frango	Maçã	Banana	Macarrão c/ molho branco, frango e ervilha seca cozida	Bisc. Rosquinha de chocolate
392,2 kcal	458,6 kcal	348,9 kcal	367,3 kcal	Mamão 279,5 kcal	349,6 kcal
17/08/2020	18/08/2020	19/08/2020	20/08/2020	21/08/2020	22/08/2020
Canja com arroz branco, batata, cenoura ralada, frango)	Suco de laranja	Limonada	Vitamina de frutas	Couve refogada	Sopa de legumes c/ carne
Pão forma	Biscoito maisena chocolate	Cachorro quente	Bolo de cenoura caseiro	Viradinho de feijão c/ arroz	Pão
Laranja 286,4 kcal	Banana 326,0 kcal	Poncã 358,9 kcal	432,2 kcal	Carne suína grelhada 402,0 kcal	Maçã 331,9 kcal
24/08/2020	25/08/2020	26/08/2020	27/08/2020	28/08/2020	29/08/2020
Salada de tomate	Salada repolho	Creme de legumes/carne/massa	Salada de frutas c/ iogurte	Salada de alface	Canjica com coco
Pão c/ovos mexidos	Vitamina de frutas	Pão de forma integral	Biscoito sequilho	Risoto de legumes/carne frango	Melão
Limonada e maçã	Quibe assado	Sagu de uva		Mamão	
405,5 kcal	426,5 kcal	368,9 kcal	467,4 kcal	226,2 kcal	339,9 kcal
31/08/2020					
Salada de cenoura ralada					
Quirera com carne suína/linguiça					
Laranja					
298,0 kcal					

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 cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Elaine Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

PARCIAL - 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	389,0	61,4	13,9	10,8	4,1	187,7	51,4	297,5	1,3	23,1	1,4	283,8
Semana 2	366,0	60,3	13,9	8,5	3,5	174,5	43,5	213,9	1,4	33,1	1,4	300,8
Semana 3	367,9	65,8	11,7	7,2	4,9	154,3	58,6	76,3	1,2	48,7	0,8	480,1
Semana 4	372,4	65,3	13,8	7,4	4,2	164,0	50,1	139,8	1,0	32,6	1,1	308,2
Média mensal	373,8	63,2	13,3	8,5	4,2	170,1	50,9	181,9	1,2	34,4	1,2	343,2
FNDE	300,0	48,8	9,4	7,5	5,4	100,0	7,0	210,0	1,8	137,0	1,3	400,0

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPO