



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 **DIABETES** **MÊS: AGOSTO - 2020**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	CHO = 41,3 g	NET = 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	09/08/2020
Vitamina de frutas	Cereal integral c/ mamão e leite	Frapê de abacaxi	Canjica com adoçante	Salada de alface	Leite com achocolatado diet
Quibe assado recheado c/ lentilha e tomate	(bater o mamão com leite e colocar por cima do cereal)	Sanduíche de queijo e linguiça	Maçã	Polenta cremosa	Biscoito salgado
400,9 kcal	268,0 kcal	407,8 kcal	332,5 kcal	Mamão	358,6 kcal
46,5 g CHO	40,7 g CHO	47,7 g CHO	54,6 g CHO	258,1 kcal 42,7 g CHO	56,6 g CHO
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 com adoçante	Cereal integral com leite	Salada de beterraba	Vitamina de frutas
Pão de hot dog c/ carne moída suína e alface	Torta salgada c/recheio frango	Maçã	Banana	Macarrão c/ molho branco, frango e ervilha seca cozida	Cookies diet
392,2 kcal	329,0 kcal	312,2 kcal	296,4 kcal	Mamão	308,5 kcal
55,5 g CHO	44,9 g CHO	54,3 g CHO	48,1 g CHO	270,6 kcal 44,1 g CHO	41,7 g CHO
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	Suco de abacaxi	Vitamina de frutas	Couve refogada	Sopa de legumes c/ carne
Pão forma	Cookies diet	Cachorro quente	Bolo de cenoura caseiro	Viradinho de feijão c/ arroz	Pão
Laranja	Banana	Poncã		Carne suína grelhada	Maçã
286,4 kcal	224,8 kcal	330,0 kcal	336,6 kcal	Melão	331,9 kcal
50,7 g CHO	47,1 g CHO	57,6 g CHO	50,8 g CHO	342,4 kcal 54,8 g CHO	57,7 g CHO
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	Salada de alface	Canjica com adoçante
Pão c/ovos mexidos	Vitamina de frutas	Sagu de uva	Cookies diet	Risoto de legumes/carne frango	Melão
Suco	Quibe assado		309,4 kcal	236,0 kcal	Mamão
303,8 kcal	415,4 kcal	47,8 g CHO	61,0 g CHO	49,7 g CHO	226,2 kcal 37,2 g CHO
46,5 g CHO	47,8 g CHO				303,2 kcal
					46,1 g CHO
31/08/2020					
Salada de cenoura ralada					
Quirera com carne suína/linguiça					
Laranja					
232,8 kcal					
45,5 g CHO					

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.

O aluno diabético pode consumir preparações com açúcar simples, desde que não ultrapasse as recomendações diárias (8g/dia = 1 e 1/2 colher de chá)

Não oferecer repetição de pratos para o aluno diabético.

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

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

No SAGU usar suco concentrado sem açúcar sabor UVA

No SUCO e no FRAPÊ não usar o suco de morango adoçado.

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

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

