



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: OUTUBRO/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	
Seg											
Ter											
Qua											
1 Qui	Leite com chá	Pão de leite	Creme vegetal	198	Carne moída bovina refogada	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	227	
2 Sex	HTPC										
5 Seg	Achocolatado	Biscoito maisena integral		205	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Laranja pera	244	
6 Ter	Leite com chá	Pão bisnaguinha	Maionese	202	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho (far. milho)	Arroz	Preto	Melão	216	
7 Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Margarina	210	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Carioca	Banana	224	
8 Qui	Leite	Pão de sanduíche	Nata	145	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	191	
9 Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Margarina	212	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	193	
				195						214	
12 Seg	Nossa Senhora Aparecida										
13 Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	226	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Laranja pera	190	
14 Qua	Achocolatado	Pão integral	Margarina	190	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	165	
15 Qui	Dia do Professor										
16 Sex	Leite com chá	Pão de centeio	Queijo mussarela	164	Estrogonofe de frango (sassami)	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	312	
				193						222	
19 Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker integral		222	Iscas de coxão mole ao molho	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	205	
20 Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	142	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	194	
21 Qua	Leite com chá	Pão integral	Maionese	189	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Carioca	Banana	224	
22 Qui	Vitamina banana	Pão de sanduíche	Margarina	201	Carne moída bovina refogada	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	227	
23 Sex	Achocolatado	Pão de milho	Requeijão	164	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	191	
				183						208	
26 Seg	Leite c/ café pó	Biscoito rosquinha de leite		223	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja pera	227	
27 Ter	Leite com chá	Pão bisnaguinha	Maionese	202	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	188	
28 Qua	Funcionário Público Municipal										
29 Qui	Achocolatado	Pão de leite	Margarina	201	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	182	
30 Sex	Vitamina mamão	Pão de centeio	Requeijão	187	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	197	
				203						199	

Médias Mensais:

194

211

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



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 CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: OUTUBRO/2020



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)			
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal
Seg							
Ter							
Qua							
1 Qui	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada		261	Alface	Risoto de Arroz Integral (arroz integral, carne moída de frango)		191
2 Sex	HTPC						
5 Seg	xxxxxxxxx	Arroz doce com canela	175	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	160
6 Ter	Limonada	Bolo de cenoura (formulado)	140	Beterraba	Quibe assado	Arroz, Feijão	190
7 Qua	Salada de frutas(banana,maçã,mamão,laranja)c leite pó		209	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157
8 Qui	Leite	Cereal de milho açucarado	133	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)		167
9 Sex	Vitamina de banana	Biscoito de nata SL	197	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão			147
			171				164
12 Seg	Nossa Senhora Aparecida						
13 Ter	Frapê de morango	Bolo de chocolate	185	Alface	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	125
14 Qua	Mingau de amido de milho com açúcar mascavo		175	Beterraba	Linguiça refogada	Polenta cremosa, Salada de Couve-flor	190
15 Qui	Dia do Professor						
16 Sex	Vitamina mamão	Biscoito sequilho tradicional	172	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão			147
			177				154
19 Seg	xxxxxxxxx	Arroz doce c/ açúcar mascavo	175	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	160
20 Ter	xxxxxxxxx	Creme de abóbora	133	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Ervilha ensopada, Arroz	167
21 Qua	Iogurte de morango	Cereal de milho açucarado	154	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho (far. milho)	100
22 Qui	Frapê de morango	Bolo de cacau integral (far trigo)	210	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	135
23 Sex	Frapê de maçã	Biscoito maisena chocolate	188		Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, repolho, batata) pão		147
			172				142
26 Seg	xxxxxxxxx	Canjica com canela	195	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	156
27 Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	224	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	129
28 Qua	Funcionário Público Municipal						
29 Qui	Chá mate	Bolo de laranja formigueiro (For)	134	Escarola	Ovos mexidos	Lentilha ensopada, Arroz	166
30 Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito rosquinha chocolate	96		Canja (cenoura, batata, arroz, moída de frango) pão		170
			162				155

Médias Mensais:

171

154

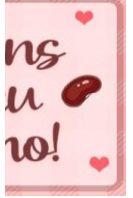
Frapê de frutas: suco concentrado de frutas, água, leite em pó e gelo.

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

ENDEIRA



VET

700

877

784

748

800

635

748

743

725

719

795

746

762

635

667

773

689

705

802

743

683

649

719

728

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - CRECHE (1-3 anos) MÊS OUTUBRO - 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												
Semana 2	743,4	119,6	23,8	19,6	8,9	144,6	46,4	270,8	4,6	68,9	2,0	910,9
Semana 3	746,3	109,0	25,7	23,4	7,3	204,9	45,9	408,2	5,0	60,5	2,0	994,0
Semana 4	705,2	109,9	23,8	18,7	7,8	326,8	32,9	292,2	4,9	60,8	1,9	1007,2
Semana 5	719,3	115,7	23,2	18,8	6,6	170,9	35,5	259,3	4,2	51,3	1,8	908,8
Média mensal	728,6	113,6	24,1	20,1	7,7	211,8	40,2	307,6	4,7	60,4	1,9	955,2
FNDE	700,0	114,9	21,9	17,5	13,3	210,0	12,0	350,0	4,9	56,0	2,1	1400,0

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PAE/PE

Elaine P. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103