



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

**CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: SETEMBRO/2020**

7 de Setembro  
Dia de celebrar a pátria amada



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										
1	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Nata	214	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	209
2	Qua	Achocolatado	Pão integral	Requeijão	186	Pernil suíno moído refogado	Cenoura refogada	Arroz	Preto	Banana	224
3	Qui	Chá mate	Pão de leite	Margarina	158	<u>Carne moída bovina refogada</u>	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	222
4	Sex	Vitamina banana	Pão de centeio	Maionese	198	Sassami ao sugo	Aipim sauté	Arroz	Carioca	Maçã	212
					<b>189</b>						<b>216</b>
7	Seg	<b>Independência do Brasil</b>									
8	Ter	Leite com chá	Biscoito maisena integral		216	Carne moída bovina refogada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	192
9	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Margarina	210	Isclas de coxão mole ao molho	Farofa de cenoura(far.milho)	Arroz	Preto	Banana	259
10	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Maionese	148	Coxa/sobrecoxa assada	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	199
11	Sex	Achocolatado	Pão de milho	Margarina	191	Isclas de coxão mole ao molho	Batata doce caramelizada	Arroz	Preto	Maçã	262
					<b>191</b>						<b>228</b>
14	Seg	Leite com chá	Biscoito cream cracker integral		192	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Carioca	Laranja pera	204
15	Ter	<b>Aniversário de Ponta Grossa</b>									
16	Qua	Leite	Pão integral	Maionese	131	Pernil suíno moído refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	224
17	Qui	Leite c/ café pó	Pão de leite	Margarina	221	<u>Carne moída bovina refogada</u>	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	222
18	Sex	Chá mate	Pão de centeio	Requeijão	163	Sassami desfiado refogado	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	195
					<b>177</b>						<b>211</b>
21	Seg	Achocolatado	Biscoito rosquinha de leite		182	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja pera	243
22	Ter	Vitamina mamão	Pão bisnaguinha	Maionese	172	Isclas de coxão mole ao molho	Farofa de repolho(far milho)	Arroz	Preto	Abacaxi	230
23	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Margarina	210	Mignon suíno refogado	Cenoura refogada	Arroz	Carioca	Banana	229
24	Qui	Leite	Pão de sanduíche	Nata	145	<u>Carne moída bovina refogada</u>	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	205
25	Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Margarina	212	Estrogonofe de frango (sassami)	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	230
					<b>184</b>						<b>227</b>
28	Seg	Leite com chá	Biscoito cream cracker integral		192	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata assada c/ orégano	Arroz	Preto	Laranja pera	203
29	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	226	Coxa/sobrecoxa crocante ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	200
30	Qua	Achocolatado	Pão integral	Margarina	190	Pernil suíno moído refogado	Cenoura sauté	Arroz	Lentilha	Banana	221
	Qui										
	Sex										
					<b>203</b>						<b>208</b>

**Médias Mensais:**

**189**

**218**

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

**SL:** sem lactose

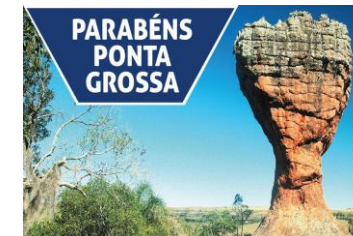
*Aline Gebeluka*  
MULTIPLICADORA  
CRN 8 - 1992  
ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - PMPGO

*Elaine Pupo*  
MULTIPLICADORA  
CRN 8 - 103

**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: SETEMBRO/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	VET	
	Seg								
1	Ter	Frapê de morango	Cereal chocoboll	168	Beterraba	Quibe assado	Macarrão parafuso alho e óleo	159	750
2	Qua	Chá mate	Bolo cuca de banana (formu)	197	Alface	Mignon suíno refogado	Polenta cremosa	167	773
3	Qui	xxxxxxxxx	Mingau de amido de milho	175	Escarola	Ovos mexidos	Arroz, Batata sauté	174	729
4	Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito rosquinha de coco	194	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata) pão		182	786	
				<b>184</b>			<b>171</b>	<b>759</b>	
7	Seg	<b>Independência do Brasil</b>							
8	Ter	xxxxxxxxx	Arroz doce com canela	175	Beterraba	Iscas Mistas refogadas	Quibebe, Arroz branco	144	726
9	Qua	Leite	Cereal em flocos de banana	134	Alface	Carne moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	162	764
10	Qui	Limonada	Bolo de cacau integral (far trigo)	166	Couve-flor	Linguiça refogada	Virado de feijão (far. mand)	132	645
11	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito rosquinha de chocolate	168	Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, cenoura, batata, batata salsa) pão		175	795	
				<b>161</b>			<b>153</b>	<b>732</b>	
14	Seg	xxxxxxxxx	Canjica com coco	195	Rabanete	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	161	752
15	Ter	<b>Aniversário de Ponta Grossa</b>							
16	Qua	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	224	Alface	Sassami ao sugo	Mingau de alho (far. milho)	102	682
17	Qui	Frapê de morango	Cereal chocoboll	168	Escarola	Ovos mexidos	Arroz, Ervilha ensopada	176	787
18	Sex	Vitamina de banana	Biscoito maria	181	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata salsa) pão		146	684	
				<b>192</b>			<b>146</b>	<b>726</b>	
21	Seg	xxxxxxxxx	Arroz doce	175	Rabanete	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	161	762
22	Ter	Frapê de maçã	Bolinho de polvilho azedo	186	Beterraba	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	125	713
23	Qua	Mingau de amido de milho com chocolate em pó 50%		187	Almeirão	Carne moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	162	788
24	Qui	Chá mate	Bolo de chocolate (formulado)	134	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)		167	651
25	Sex	logurte de morango	Biscoito maisena	180	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, cenoura, batata) pão		146	767	
				<b>172</b>			<b>152</b>	<b>736</b>	
28	Seg	xxxxxxxxx	Canjica com canela	196	Rabanete	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	161	752
29	Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	224	Beterraba	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete integral alho e óleo	119	769
30	Qua	Mingau de amido de milho c/cereal açucarado*		233	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, batata) pão		146	789	
	Qui								
	Sex								
				<b>218</b>			<b>142</b>	<b>770</b>	

**Médias Mensais:**

**185**

**153**

**745**

**Arroz doce:** preparar com arroz parboilizado

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

**Mingau de amido de milho c/cereal açucarado\*:** após porcionar o mingau, apenas polvilhar o cereal sob o mingau, não misturar.

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



**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - CRECHE (1 - 3 anos) MÊS SETEMBRO - 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	759,4	122,5	23,4	20,0	7,6	186,3	31,7	259,7	5,3	66,9	2,2	947,4
Semana 2	732,5	119,7	23,3	18,5	8,8	428,4	35,8	232,8	4,8	72,9	2,7	894,2
Semana 3	726,0	118,1	22,6	18,9	7,9	198,5	31,8	256,3	4,2	57,8	1,8	978,8
Semana 4	736,1	116,5	23,6	19,8	7,8	172,1	41,1	270,7	4,1	60,1	1,8	959,1
Semana 5	769,9	125,6	24,2	19,9	7,6	192,5	46,0	302,5	5,5	55,4	2,0	977,6
Média mensal	744,8	120,5	23,4	19,4	7,9	235,6	37,3	264,4	4,8	62,6	2,1	951,4
<b>FNDE</b>	<b>700,0</b>	<b>114,9</b>	<b>21,9</b>	<b>17,5</b>	<b>13,3</b>	<b>210,0</b>	<b>12,0</b>	<b>350,0</b>	<b>4,9</b>	<b>56,0</b>	<b>2,1</b>	<b>1400,0</b>

  
**Aline Gebeluka**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-1992  
 Alimentação Escolar - PMPO

  
**Elaine F. Pupo**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-103

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