



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

**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	216	Carne moída bovina refogada	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	307	
2 Sex	<b>HTPC</b>										
5 Seg	Achocolatado	Biscoito maisena integral		234	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Laranja pera	345	
6 Ter	Leite com chá	Pão bisnaguinha	Maionese	220	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho (far. milho)	Arroz	Preto	Melão	324	
7 Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Margarina	240	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Carioca	Banana	332	
8 Qui	Leite	Pão de sanduíche	Nata	162	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	271	
9 Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Margarina	241	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	279	
				<b>219</b>						<b>310</b>	
12 Seg	<b>Nossa Senhora Aparecida</b>										
13 Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	186	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Laranja pera	282	
14 Qua	Achocolatado	Pão integral	Margarina	225	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	328	
15 Qui	<b>Dia do Professor</b>										
16 Sex	Leite com chá	Pão de centeio	Queijo mussarela	258	Estrogonofe de frango (sassami)	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	330	
				<b>223</b>						<b>313</b>	
19 Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker integral		251	Iscas de coxão mole ao molho	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	305	
20 Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	159	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	284	
21 Qua	Leite com chá	Pão integral	Maionese	207	Pernil suíno moído refogado	Brócolis refogado	Arroz	Carioca	Banana	332	
22 Qui	Vitamina banana	Pão de sanduíche	Margarina	218	Carne moída bovina refogada	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Manga	308	
23 Sex	Achocolatado	Pão de milho	Requeijão	217	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	279	
				<b>211</b>						<b>302</b>	
26 Seg	Leite c/ café pó	Biscoito rosquinha de leite		253	Iscas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja pera	335	
27 Ter	Leite com chá	Pão bisnaguinha	Maionese	220	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	284	
28 Qua	<b>Funcionário Público Municipal</b>										
29 Qui	Achocolatado	Pão de leite	Margarina	230	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	263	
30 Sex	Vitamina mamão	Pão de centeio	Requeijão	223	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Maçã	283	
				<b>231</b>						<b>291</b>	

**Médias Mensais:**

**221**

**304**

**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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: OUTUBRO/2020**



		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	950	
Seg									
Ter									
Qua									
1 Qui	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada		280	Alface	Risoto de Arroz Integral (arroz integral, carne moída de frango)		192	995	
2 Sex	<b>HTPC</b>								
5 Seg	xxxxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	188,4	997	
6 Ter	Limonada	Bolo de cenoura (formulado)	204	Beterraba	Quibe assado	Arroz, Feijão	280	1027	
7 Qua	Salada de frutas(banana,maçã,mamão,laranja)c leite pó		234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	979	
8 Qui	Leite	Cereal de milho açucarado	177	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)		269	879	
9 Sex	Vitamina de banana	Biscoito de nata SL	239	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão			249	1007	
			<b>217</b>				<b>232</b>	<b>978</b>	
12 Seg	<b>Nossa Senhora Aparecida</b>								
13 Ter	Frapê de morango	Bolo de chocolate	274	Alface	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	174	916	
14 Qua	Mingau de amido de milho com açúcar mascavo		194	Beterraba	Linguiça refogada	Polenta cremosa, Salada de Couve-flor	230	977	
15 Qui	<b>Dia do Professor</b>								
16 Sex	Vitamina mamão	Biscoito sequilho tradicional	216	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, repolho, batata, batata salsa) pão			249	1053	
			<b>228</b>				<b>218</b>	<b>982</b>	
19 Seg	xxxxxxxxx	Arroz doce c/ açúcar mascavo	230	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	188	974	
20 Ter	xxxxxxxxx	Creme de abóbora	172	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Ervilha ensopada, Arroz	218	834	
21 Qua	logurte de morango	Cereal de milho açucarado	212	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho (far. milho)	116	867	
22 Qui	Frapê de morango	Bolo de cacau integral (far trigo)	336	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	187	1050	
23 Sex	Frapê de maçã	Biscoito maisena chocolate	222	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, repolho, batata) pão			249	966	
			<b>234</b>				<b>192</b>	<b>938</b>	
26 Seg	xxxxxxxxx	Canjica com canela	250	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	188	1027	
27 Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	224	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	180	909	
28 Qua	<b>Funcionário Público Municipal</b>								
29 Qui	Chá mate	Bolo de laranja formigueiro (For)	197	Escarola	Ovos mexidos	Lentilha ensopada, Arroz	231	921	
30 Sex	Frapê de abacaxi	Biscoito rosquinha chocolate	208	Canja (cenoura, batata, arroz, moída de frango) pão			205	920	
			<b>220</b>				<b>201</b>	<b>944</b>	

**Médias Mensais:**

**225**

**960**

**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**

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	977,2	151,4	36,7	25,7	11,7	113,6	55,6	357,3	6,4	98,8	3,5	1089,8
Semana 3	981,7	144,1	37,9	28,7	10,0	146,0	53,6	451,2	6,1	90,2	3,5	1090,5
Semana 4	937,9	140,3	37,2	24,9	10,3	333,1	40,9	399,7	6,9	91,1	3,5	1134,3
Semana 5	944,0	147,3	34,2	24,8	9,0	198,4	38,9	335,4	5,7	77,7	2,9	1003,1
Média mensal	960,2	145,8	36,5	26,0	10,3	197,8	47,3	385,9	6,3	89,5	3,4	1079,4
<b>FNDE</b>	<b>950,0</b>	<b>154,4</b>	<b>29,7</b>	<b>23,8</b>	<b>17,5</b>	<b>280,0</b>	<b>19,0</b>	<b>560,0</b>	<b>7,0</b>	<b>91,0</b>	<b>3,5</b>	<b>1400,0</b>

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

  
**Elaine Fernandes Pupo**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8 - 103

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