



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 | 243 | Coxa/sobrecoxa crocante assada | Repolho refogado | Arroz | Preto | Abacaxi | 303 |
| 2 | Qua | Achocolatado | Pão integral | Requeijão | 215 | Pernil suíno moído refogado | Cenoura refogada | Arroz | Preto | Banana | 332 |
| 3 | Qui | Chá mate | Pão de leite | Margarina | 158 | Carne moída bovina refogada | Virado de couve(far. mand) | Arroz | Preto | Manga | 307 |
| 4 | Sex | Vitamina banana | Pão de centeio | Maionese | 216 | Sassami ao sugo | Aipim sauté | Arroz | Carioca | Maçã | 351 |
| | | | | | 208 | | | | | | 323 |
| 7 | Seg | Independência do Brasil | | | | | | | | | |
| 8 | Ter | Leite com chá | Biscoito maisena integral | | 234 | Carne moída bovina refogada | Repolho refogado | Arroz | Preto | Abacaxi | 278 |
| 9 | Qua | Leite c/ café pó | Pão integral | Margarina | 240 | Isclas de coxão mole ao molho | Farofa de cenoura(far.milho) | Arroz | Preto | Banana | 382 |
| 10 | Qui | Chá mate | Pão bisnaguinha | Maionese | 148 | Coxa/sobrecoxa assada | Couve refogada | Arroz | Preto | Manga | 288 |
| 11 | Sex | Achocolatado | Pão de milho | Margarina | 221 | Isclas de coxão mole ao molho | Batata doce caramelizada | Arroz | Preto | Maçã | 397 |
| | | | | | 211 | | | | | | 397 |
| 14 | Seg | Leite com chá | Biscoito cream cracker integral | | 230 | Isclas de coxão mole aceboladas | Batata sauté | Arroz | Carioca | Laranja pera | 303 |
| 15 | Ter | Aniversário de Ponta Grossa | | | | | | | | | |
| 16 | Qua | Leite | Pão integral | Maionese | 149 | Pernil suíno moído refogado | Cenoura sauté | Arroz | Preto | Banana | 332 |
| 17 | Qui | Leite c/ café pó | Pão de leite | Margarina | 251 | Carne moída bovina refogada | Virado de couve(far. mand) | Arroz | Preto | Manga | 307 |
| 18 | Sex | Chá mate | Pão de centeio | Requeijão | 163 | Sassami desfiado refogado | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Maçã | 281 |
| | | | | | 198 | | | | | | 306 |
| 21 | Seg | Achocolatado | Biscoito rosquinha de leite | | 232 | Coxa/sobrecoxa crocante assada | Purê de batata | Arroz | Preto | Laranja pera | 350 |
| 22 | Ter | Vitamina mamão | Pão bisnaguinha | Maionese | 195 | Isclas de coxão mole ao molho | Farofa de repolho(far milho) | Arroz | Preto | Abacaxi | 343 |
| 23 | Qua | Leite c/ café pó | Pão integral | Margarina | 240 | Mignon suíno refogado | Cenoura refogada | Arroz | Carioca | Banana | 314 |
| 24 | Qui | Leite | Pão de sanduíche | Nata | 162 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada | Arroz | Preto | Manga | 271 |
| 25 | Sex | Leite c/ café pó | Pão de milho | Margarina | 241 | Estrogonofe de frango (sassami) | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Maçã | 330 |
| | | | | | 214 | | | | | | 322 |
| 28 | Seg | Leite com chá | Biscoito cream cracker integral | | 230 | Isclas de coxão mole aceboladas | Batata assada c/ orégano | Arroz | Preto | Laranja pera | 303 |
| 29 | Ter | Leite c/ café pó | Pão bisnaguinha | Creme de ricota | 255 | Coxa/sobrecoxa crocante ao molho | Repolho refogado | Arroz | Preto | Abacaxi | 303 |
| 30 | Qua | Achocolatado | Pão integral | Margarina | 219 | Pernil suíno moído refogado | Cenoura sauté | Arroz | Lentilha | Banana | 237 |
| | Qui | | | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | | | |
| | | | | | 235 | | | | | | 281 |

Médias Mensais:

213

326

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

SL: sem lactose

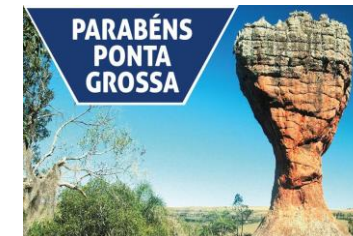
Aline Gebeluka
MULTIPLICADORA
CRN 8 - 1992
ADMINISTRADORA ESCOLAR - PMPGO

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: SETEMBRO/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 | | | | | | | | |
| 1 | Ter | Frapê de morango | Cereal chocoboll | 213 | Beterraba | Quibe assado | Macarrão parafuso alho e óleo | 222 | 981 |
| 2 | Qua | Chá mate | Bolo cuca de banana (formu) | 197 | Alface | Mignon suíno refogado | Polenta cremosa | 196 | 940 |
| 3 | Qui | xxxxxxxxx | Mingau de amido de milho | 194 | Escarola | Ovos mexidos | Arroz, Batata sauté | 244 | 904 |
| 4 | Sex | Frapê de abacaxi | Biscoito rosquinha de coco | 204 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata) pão | | 249 | 1019 | |
| | | | 204 | | | | 228 | 961 | |
| 7 | Seg | Independência do Brasil | | | | | | | |
| 8 | Ter | xxxxxxxxx | Arroz doce com canela | 230 | Beterraba | Iscas Mistas refogadas | Quibebe, Arroz branco | 198 | 939 |
| 288 | Qua | Leite | Cereal em flocos de banana | 179 | Alface | Carne moída bovina ao sugo | Polenta cremosa | 182 | 982 |
| 397 | Qui | Limonada | Bolo de cacau integral (far trigo) | 267 | Couve-flor | Linguiça refogada | Virado de feijão (far. mand) | 186 | 889 |
| 11 | Sex | Vitamina de mamão | Biscoito rosquinha de chocolate | 211 | Sopa de feijão (iscas de patinho, aletria, cenoura, batata, batata salsa) pão | | 212 | 1041 | |
| | | | 222 | | | | 194 | 963 | |
| 14 | Seg | xxxxxxxxx | Canjica com coco | 250 | Rabanete | Mignon suíno refogado | Quirera com legumes | 189 | 973 |
| 15 | Ter | Aniversário de Ponta Grossa | | | | | | | |
| 16 | Qua | Creme branco | Sagu c/ suco de uva natural | 224 | Alface | Sassami ao sugo | Mingau de alho (far. milho) | 121 | 826 |
| 17 | Qui | Frapê de morango | Cereal chocoboll | 213 | Escarola | Ovos mexidos | Arroz, Ervilha ensopada | 241 | 1011 |
| 18 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito maria | 219 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata salsa) pão | | 249 | 911 | |
| | | | 226 | | | | 200 | 930 | |
| 21 | Seg | xxxxxxxxx | Arroz doce | 230 | Rabanete | Mignon suíno refogado | Quirera com legumes | 189 | 1001 |
| 22 | Ter | Frapê de maçã | Bolinho de polvilho azedo | 196 | Beterraba | Carne moída de frango ao sugo | Macarrão parafuso alho e óleo | 171 | 906 |
| 23 | Qua | Mingau de amido de milho com chocolate em pó 50% | | 231 | Almeirão | Carne moída bovina ao sugo | Polenta cremosa | 182 | 967 |
| 24 | Qui | Chá mate | Bolo de chocolate (formulado) | 198 | Suco laranja | Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango) | | 269 | 901 |
| 25 | Sex | logurte de morango | Biscoito maisena | 240 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac padre nosso, cenoura, batata) pão | | 249 | 1059 | |
| | | | 240 | | | | 212 | 967 | |
| 28 | Seg | xxxxxxxxx | Canjica com canela | 250 | Rabanete | Mignon suíno refogado | Quirera com legumes | 189 | 972 |
| 29 | Ter | Creme branco | Sagu c/ suco de uva natural | 224 | Beterraba | Carne moída de frango ao sugo | Macarrão espaguete integral alho e óleo | 162 | 945 |
| 30 | Qua | Mingau de amido de milho c/cereal açucarado* | | 271 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, batata) pão | | 249 | 975 | |
| | Qui | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | |
| | | | 248 | | | | 200 | 964 | |

Médias Mensais:

228

207 957

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 - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 | 961,2 | 150,6 | 35,3 | 24,6 | 10,2 | 212,9 | 38,7 | 326,2 | 7,1 | 96,8 | 3,8 | 1018,2 |
| Semana 2 | 962,7 | 154,0 | 34,6 | 23,9 | 11,8 | 512,5 | 43,3 | 311,1 | 6,6 | 102,5 | 4,0 | 1010,1 |
| Semana 3 | 930,3 | 144,8 | 34,8 | 24,2 | 10,2 | 177,6 | 38,7 | 333,0 | 6,0 | 85,7 | 3,2 | 1078,5 |
| Semana 4 | 966,7 | 148,2 | 35,6 | 25,8 | 10,2 | 142,1 | 50,1 | 360,0 | 5,7 | 85,3 | 3,0 | 1107,8 |
| Semana 5 | 963,9 | 156,2 | 34,5 | 23,2 | 9,7 | 149,2 | 56,4 | 367,5 | 7,0 | 76,9 | 3,3 | 1051,1 |
| Média mensal | 957,0 | 150,8 | 35,0 | 24,3 | 10,4 | 238,9 | 45,4 | 339,6 | 6,5 | 89,4 | 3,5 | 1053,1 |
| FNDE | 950,0 | 154,4 | 29,7 | 23,8 | 17,5 | 280,0 | 19,0 | 560,0 | 7,0 | 91,0 | 3,5 | 1400,0 |

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

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