



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



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

DIABETES

MÊS: SETEMBRO - 2020

DIA	CAFÉ DA MANHÃ				ALMOÇO							LANCHE DA TARDE			VET 1000	TOTAL em g					
	bebida	pão	recheio	CHO	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	CHO	prato 1	prato 2	CHO		CHO	PTN	LIP	FIB		
1 Ter	Leite	pão f. sanduíche	maionese	38,2	alface	isca bovina ensopada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	banana	64,3	canjica c/ adoçante		34,8	992,1	137,5	43,8	30,6	9,8		
2 Qua	Chá mate c/ leite	pão f. leite	requeijão	39,3	cenoura	frango assado	legumes refogados	arroz	feijão	abacaxi	58,0	vitam. abacate/banana	biscoito integral salgado	42,1	1147,2	139,4	53,1	40,5	14,6		
3 Qui	Leite c/ achoc diet	cookies diet	xxxxxx	34,0	acelga	peixe emp. assado	batata doce	arroz	feijão	mamão	58,4	suco abacaxi	quibe assado	28,3	895,3	120,7	50,6	24,4	15,1		
4 Sex	Leite morno	pão f. integral	queijo	34,3	beterraba	carne m. bovina refog.	couve refogada	arroz	feijão	laranja	50,0	chá mate	cookies diet	31,4	878,6	115,7	41,8	29,7	12,9		
5 Sáb	Chá mate c/ leite	pão hot dog	margarina	46,1	mista	quirera com frango	xxxxxx	xxx	xxx	suco lar.	38,9	sopa de legumes c/	carne e macarrão; pão	34,6	917,3	119,6	45,6	29,4	7,0		
6 Dom				38,4							53,9			34,2	966,1	126,5	46,6	31,1	11,9		
7 Seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO					FERIADO	FERIADO	FERIADO							
8 Ter	Chá mate c/ leite	pão hot dog	creme vegetal	46,1	alface	carne m. bov. c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	mamão	55,1	chá mate	pavê de coco diet	38,8	1000,3	140,0	41,9	31,8	11,3		
9 Qua	Leite c/ achoc diet	pão f. integral	patê de ricota	43,8	beterraba	linguiça assada	couve refogada	arroz	feijão	banana	55,7	leite c/ cereal integral		31,4	1079,0	130,9	50,5	40,8	13,6		
10 Qui	Leite morno	pão f. sanduíche	maionese	38,2	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	melão	60,2	arroz doce c/ adoçante		34,5	972,7	132,9	40,6	31,4	8,0		
11 Sex	Leite c/ canela	bolo chocolate	xxxxxx	39,4	acelga	frango grelhado	farofa c/ ovos	arroz	feijão	suco uva	67,0	vitamina de frutas	quibe assado	54,8	960,0	161,2	39,4	20,8	13,6		
12 Sáb	Chá mate c/ leite	cookies diet	xxxxxx	25,1	mista	peixe emp. assado	brócolis sauté	arroz	feijão	mamão	50,3	salada de frutas		35,7	745,1	111,1	35,2	21,0	13,6		
13 Dom				38,5							57,7			39,0	951,4	135,2	41,5	29,2	12,0		
14 Seg	Leite	cookies diet	xxxxxx	24,4	acelga	frango ensopado	quirera	arroz	feijão	laranja	57,3	canja	pão	40,2	893,1	121,9	49	24	11,5		
15 Ter	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO							
16 Qua	Leite c/ achoc diet	pão f. integral	margarina	43,0	cenoura	peixe emp. assado	batata ensopada	arroz	feijão	abacaxi	67,0	creme de legumes	pão	34,9	1023,5	144,9	48,5	29,3	13,6		
17 Qui	Leite morno	pão f. sanduíche	maionese	38,2	tomate	carne m. suína c/ aipim	xxxxxx	arroz	feijão	melão	61,7	vitamina de frutas	bolo caseiro	59,1	1076,7	159,0	40,1	33,1	10,1		
18 Sex	Leite c/ chá mate	pão f. integral	margarina	34,1	brócolis	carne suína assada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	mamão	56,6	frapê de uva	sanduíche de queijo	47,7	1147,4	138,4	48,8	44,4	10,1		
19 Sáb	Chá mate c/ leite	broa de milho	requeijão	34,3	mista	arroz carreteiro (linguiça, carne suína, repolho, lentilha)	xxx	xxx	xxx	laranja	36,8	arroz doce c/ adoçante		34,5	781,2	105,6	32,6	24,7	4,1		
20 Dom				34,8							55,9			43,3	984,4	134,0	43,8	31,1	9,9		
21 Seg	Leite	pão f. integral	margarina	33,4	acelga	frango assado	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	maçã	68,5	chá mate	pão c/ carne m. bovina	35,9	1136,9	137,8	59,6	35,7	10,4		
22 Ter	Chá mate c/ leite	pão f. sanduíche	requeijão	38,3	brócolis	carne suína grelhada	farofa de ovos	arroz	feijão	mamão	55,1	suco abacaxi	quibe assado	19,4	916,4	112,8	50,8	29,4	12,7		
23 Qua	Leite c/ achoc diet	cookies diet	xxxxxx	34,0	beterraba	frango de panela	polenta cremosa	arroz	feijão	abacaxi	66,1	leite c/ avela batido	bolo caseiro	40,2	1135,5	140,3	52,4	39,1	11,5		
24 Qui	Leite morno	pão f. integral	queijo	34,3	cenoura	carne de panela	abobrinha refogada	arroz	feijão	maçã	58,2	frapê de maçã	torta de pão recheio frango	46,3	1130,0	138,8	57,2	40,0	11,7		
25 Sex	Frapê de coco	pão f. leite	pate de ricota	40,3	couve flor	carne m. suína c/ aipim	xxxxxxx	arroz	feijão	banana	67,5	leite c/ cereal integral		31,4	1028,6	139,2	42,6	34,6	12,3		
26 Sáb	Chá mate c/ leite	pão hot dog	creme vegetal	46,1	mista	ovos mexidos	couve refogada	arroz	feijão	suco lar	54,3	leite	pão c/ ovos mexidos	46,0	1079,6	146,4	43,5	36,4	8,9		
27 Dom				37,7							61,6			36,5	1071,2	135,9	51,0	35,9	11,3		
28 Seg	Leite	cookies diet	xxxxxx	24,4	acelga	frango assado	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	laranja	60,2	vitamina de frutas	pão c/ carne m. suína	59,1	1234,6	143,7	65,0	42,6	14,2		
29 Ter	Leite c/ achoc diet	pão f. integral	margarina	43,0	alface	carne suína grelhada	quirera	arroz	feijão	maçã	64,9	suco laranja	torta pizza (queijo e tomate)	31,2	982,3	139,1	36,2	32,8	10,4		
30 Qua	Chá mate c/ leite	pão f. leite	maionese	39,9	beterraba	iscas coxão mole grel	couve refogada	arroz	feijão	banana	55,8	canjica c/ adoçante		34,8	968,5	130,5	40,9	32,5	10,7		
				35,8							60,3			41,7	1061,8	137,8	47,4	36,0	11,8		
Média mensal:				37,0								57,9				39,0	1007,0	133,9	46,1	32,6	11,4

Média mensal:

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.
Para o SAGU usar o suco concentrado sem açúcar sabor UVA. Para o FRAPE e SUCO **não usar o sabor morango que contém açúcar.**
O aluno diabético pode consumir preparações com açúcar simples, desde que não ultrapasse as recomendações diárias (25 g/dia = 1 colher sopa).
Não oferecer repetição de pratos para o aluno diabético.
A porção de **bolo e torta** será **metade** da porção normal.
A porção da **guarnição** (polenta, quirera, macarrão, batata, aipim) deve ser a **metade** de uma porção normal. Se a guarnição for só legume ou verdura, deverá ser a porção normal.
A porção de **banana** deverá ser a **metade** da porção normal.

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





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: SETEMBRO - 2020**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15: 30 horas	CHO = 41,3 g	VET = 300 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	SÁBADO
	01/09/2020	02/09/2020	03/09/2020	04/09/2020	05/09/2020
	Canjica com adoçante	Vitamina de abacate e banana	Salada de alface	Salada de couve	Sopa de legumes/carne/macarrão
	Maçã	Biscoito integral salgado	Quibe assado	Polenta cremosa	Pão
	332,5 kcal	318,9 kcal	Suco de abacaxi	Frango de panela (coxinha)	235,5 kcal
	54,6 g CHO	42,1 g CHO	Mamão	Abacaxi	34,6 g CHO
			32,2 g CHO	51,8 g CHO	
07/09/2020	08/09/2020	09/09/2020	10/09/2020	11/09/2020	12/09/2020
FERIADO	Sopa de legumes/ frango/macarrão	Cereal integral com iogurte	Arroz doce com adoçante	Salada de beterraba	Vitamina de frutas
FERIADO	Pão		Maçã	Viradinho de feijão e arroz	Quibe assado
FERIADO	Mamão	297,5 kcal	312,2 kcal	Carne suína assada	327 kcal
FERIADO	271,5 kcal	56,5 g CHO	54,3 g CHO	Melão	40,4 g CHO
FERIADO	43,9 g CHO			53,7 g CHO	
14/09/2020	15/09/2020	16/09/2020	17/09/2020	18/09/2020	19/09/2020
Sopa de legumes/carne/macarrão	FERIADO MUNICIPAL	Frapê de maçã	Suco de uva	Salada de repolho	Arroz doce com adoçante
Pão	FERIADO MUNICIPAL	Cookies diet	Bolo chocolate (formulado)	Quirera com carne frango	Maçã
Laranja	FERIADO MUNICIPAL	Abacaxi	319,4 kcal	Melão	218,4 kcal
279,9 kcal	FERIADO MUNICIPAL	47,5 g CHO	52,1 g CHO	Banana	297,4 kcal
45,3 g CHO	FERIADO MUNICIPAL			51,1 g CHO	312,2 kcal
					54,3 g CHO
21/09/2020	22/09/2020	23/09/2020	24/09/2020	25/09/2020	26/09/2020
Sanduíche de pão com carne	Quibe assado	Leite batido com coco	Frapê de maçã	Sopa de feijão c/ carne bovina	Ovos mexidos
moida bovina e cenoura ralada	Suco de abacaxi	Bolo caseiro	Torta de pão c/ carne m. bovina	Pão	Pão de hot dog
Chá	Mamão	380,7 kcal	e cenoura	Banana	348,5 kcal
Maçã	251,8 kcal	50,0 g CHO	332,9 kcal	59,6 g CHO	Suco de abacaxi
44,9 g CHO	228,1 kcal		49,1 g CHO		289,9 kcal
	41,9 g CHO				45,4 g CHO
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020			
Salada de tomate	Suco de laranja	Canjica com adoçante			
Pão com carne m. com molho	Torta salgada(tipo pizza de	Maçã			
Vitamina de frutas	queijo, tomate e carne m. suína)	332,5 kcal			
	Banana	248,3 kcal			
398,3 kcal		54,6 g CHO			
52,7 g CHO	47,8 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

Elaine Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992