



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



CARDÁPIO: EJA ESCOLA INTEGRAL

OUTUBRO - 2020

FAIXA ETÁRIA: 19-30 ano s= 450 kcal

FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 ANOS = 435 kcal

ATENDE 20% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

Dia	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal	
1	Qui	tomate	frango assado (coxinha)	farofa c/ ovos	arroz	feijão	abacaxi	633,5
2	Sex	acelga	carne moída suína ref.	aipim saute	arroz	feijão	melancia	575,3
3	Sab	mista	isca mista c/ batata	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	429,9
4	Dom							546,2
5	Seg	acelga	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	maçã	499,3
6	Ter	brócolis	peixe emp. assado	batata corada	arroz	feijão	mamão	499,5
7	Qua	beterraba	carne suína grelhada	macarrão ao sugo	XXX	XXX	abacaxi	539,2
8	Qui	alface	coxinha da asa c/molho	aipim sauté	arroz	feijão	melancia	687,3
9	Sex	escarola	carne moída refogada	couve refogada	arroz	feijão	limonada	481,2
10	Sáb	tomate	frango grelhado	abobrinha refogada	arroz	feijão	banana	529,5
11	Dom							539,3
12	Seg		FERIADO	FERIADO				
13	Ter	brócolis	carne m. bov m.tomate	polenta cremosa	XXX	XXX	limonada	367,5
14	Qua	acelga	frango assado (coxinha)	macarrão parafuso	XXX	XXX	abacaxi	625,1
15	Qui	couve flor	carne panela c/ batata	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	mamão	474,6
16	Sex	tomate	linguiça assada	farofa c/ ovos	arroz	feijão	laranja	705,2
17	Sáb	verde	carne moída c/ molho	polenta cremosa	XXX	XXX	banana	420
18	Dom							518,5
19	Seg	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	XXX	XXX	maçã	528,9
20	Ter	escarola	peito de frango grelhado	couve refogada	arroz	feijão	melão	457,6
21	Qua	brócolis	carne moída c/cenoura	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	limonada	467,1
22	Qui	beterraba	linguiça assada	farofa de legumes	arroz	feijão	mamão	697,3
23	Sex	alface	coxão mole grelhado	batata corada	arroz	feijão	banana	573,1
24	Sáb	rabanete	mignon grelhado	brocolis saute	arroz	feijão	laranja	480,0
25	Dom							534,0
26	Seg	beterraba	carne suína grelhada	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	493,8
27	Ter	alface	carne moída c/molho	polenta cremosa	XXX	XXX	laranja	344,2
28	Qua		FERIADO	FERIADO				
29	Qui	couve flor	peixe de forno c/ batata/cebola/tomate		arroz	feijão	morgot	501,7
30	Sex	pepino	frango grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	abacaxi	463
31	Sáb	alface	isca mista c/ aipim	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	512,6
								463,1
								520,2

^ MENSAL

520,2

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessario adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

EJA - INTEGRAL - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - 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	546,2	75,9	27,8	13,6	7,8	76,2	32,6	61,7	3,1	96	2,6	570,8
Semana 2	539,3	82,7	27,2	10,9	8,4	113,2	41,8	72,1	3,0	96,4	2,5	542,7
Semana 3	518,4	74,8	26,0	12,8	6,5	92,2	54,2	57,4	2,4	73,0	2,6	592,6
Semana 4	534,0	80,8	26,3	12,1	8,9	263,8	44,9	75,6	3,0	93,5	2,7	706,0
Semana 5	463,0	73,8	24,0	8,4	9,1	98,5	69,0	73,0	2,7	92,4	2,7	463,4
Média mensal	520,2	77,6	26,3	11,6	8,1	128,8	48,5	68,0	2,8	90,3	2,6	575,1
FNDE	450	73,1	14	11,3	6,3	160	17	200	2,6	71	1,9	400

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

Aline Gebeluka CRN 8 1992