



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



**CARDAPIO: EJA ESCOLA PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**

**FAIXA ETÁRIA: 18 a 30 anos = 450 kcal 31 a 60 anos = 435 kcal MÊS: OUTUBRO/2020**

**Horário das refeições 18:30 h às 20 h**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
			01/10/2020	02/10/2020	03/10/2020
			Salada verde	Salada de pepino	Salada de rabanete
			Macarrão a bolonhesa	Risoto de frango	Polenta à bolonhesa
			Banana	Melancia	
			507,2 kcal	403,5 kcal	295,1 kcal
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020	10/10/2020
Creme de legumes (c/batata couve, macarrão, c. frango)	Torta salgada com recheio de carne moída	Leite com achocolatado Bolo de cenoura (form.)	X- frango (sassami, alface e queijo) pão de hambúguer	Salada de beterraba Copa lombo assada	Salada alface Quirera om frango
Pão	Limonada		Suco de laranja	Arroz e feijão	Banana
Maçã 433,3 kcal	Mamão 340,7 kcal	460,8 kcal	427,8 kcal	532,9 kcal	417,0 kcal
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020	17/10/2020
	Cereal com leite	Leite com achocolatado	Salada tomate	Arroz doce	Canja de galinha
<b>FERIADO</b>	Mamão	Bolo caseiro	Ovos mexidos	Maçã	Laranja
			Pão de forma leite		Pão
	280,9 kcal	460,2 kcal	337,1 kcal	439,9 kcal	485,3 kcal
19/10/2020	20/10/2020	21/10/2020	22/10/2020	23/10/2020	24/10/2020
Pão c/ carne moída bovina	Salada de tomate	Leite com café	Canjica	Salada de repolho	Sopa de feijão (feijão, batata, couve, carne bov)
Limonada	Quibe assado (moída suína)	Bolo nega maluca (form.)	Maçã	Peixe empanado assado (ovo e trigo)	
	Frapê de maçã	Banana		Baião de dois	Pão
431,3 kcal	384,0 kcal	566,9 kcal	460,2 kcal	538,1 kcal	393,7 kcal
26/10/2020	27/10/2020	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020	31/10/2020
Arroz doce caramelizado	Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, macarrão e c.bovina)	<b>FERIADO</b>	Cereal com iogurte	Salada de beterraba	Sopa de legumes (legumes, carne, macarrão)
Maçã	Pão		Biscoito salgado	Quirera com carne suína	
	Laranja	423,8 kcal	Chá	Mamão	Pão
439,9 kcal			527,7 kcal	388,6 kcal	379,4 kcal

**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 necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

**NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103**

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

EJA - PARCIAL - 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	401,9	68,5	20,8	5,4	4,0	171,8	16,0	32,9	1,4	58,3	1,9	274,5
Semana 2	435,4	67,5	18,9	10,4	4,2	170,1	30,3	105,4	1,5	41,1	1,2	382,7
Semana 3	400,6	66,7	13,4	9,0	2,2	137,5	40,6	188,3	1,6	18,4	1,1	312,0
Semana 4	462,3	75,6	20,3	6,3	5,4	94,4	14,4	151,6	1,5	41,5	1,7	318,3
Semana 5	44,5,0	76,4	15,6	8,2	3,7	105,0	42,5	154,4	1,8	26,1	1,5	364,5
Média mensal	425,1	70,9	17,8	7,9	3,9	135,8	28,8	126,5	1,6	37,1	1,5	330,4
<b>FNDE</b>	<b>450</b>	<b>73,1</b>	<b>14</b>	<b>11,3</b>	<b>6,3</b>	<b>160</b>	<b>17</b>	<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>71</b>	<b>1,9</b>	<b>400</b>

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine F. Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPGO