



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: OUTUBRO - 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			
																			137,5	43,8	30,6	9,8
1	Qui	Leite c/ achoc diet	pão f. leite	requeijão	48,0	tomate	frango assado (coxinha)	farofa c/ ovos	arroz	feijão	abacaxi	64,0	vitamina de frutas	cookies diet	41,7	1191,0	153,7	55,9	38,2	13,2		
2	Sex	Chá c/ leite	broa de milho	margarina	24,9	acelga	carne moída suína	aipim saute	arroz	feijão	melancia	61,2	cereal integral c/ leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	31,4	931,5	117,5	39,2	34,1	9,5		
3	Sáb	Chá c/ leite	pão f. leite	margarina	39,1	mista	isca mista c/ batata	xxxxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	52,9	canjica c/ adoçante	xxxxxxxxxxxxxxxx	34,8	969,2	126,8	40,9	33,9	9,9		
4	Dom				37,3							59,4			36,0	1030,6	132,7	45,3	35,4	10,9		
5	Seg	Leite	biscoito salgado	xxxxxx	30,4	acelga	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	maçã	56,9	creme de legumes	pão	37,4	893,4	124,7	43,5	25,4	11,4		
6	Ter	Chá c/ leite	pão hot dog	margarina	46,1	brócolis	peixe emp. assado	batata corada	arroz	feijão	mamão	56,3	suco	torta salgada c/ recheio frango	43,9	1038,0	146,3	47,9	29,8	11,1		
7	Qua	Leite c/ achoc diet	pão f. de leite	queijo	48,9	beterraba	carne suína grelhada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	abacaxi	68,3	chá mate	bolo (formulado)	39,3	1091,3	156,5	42,8	33,5	9,2		
8	Qui	Leite gelado	pão f. integral	margarina	33,4	alface	coxinha da asa c/molho	XXXXXXXXXX	arroz	feijão	melancia	51,4	suco de laranja	x-frango (pão hamburger, sassami,	59,7	1247,4	144,5	67,5	41,9	9,1		
9	Sex	Frapê coco	pão f. sanduiche	patê de ricota	39,3	escarola	carne moída refogada	couve refogada	arroz	feijão	suco	46,3	vitamina de frutas	biscoito salgado	47,7	1026,3	133,3	45,7	35,6	10,5		
10	Sáb	Chá c/ leite	pão integral	margarina	34,1	tomate	frango grelhado	abobrinha refogada	arroz	feijão	banana	53,3	suco	cookies diet	30,4	848,3	117,8	39,6	26,3	11,0		
11	Dom				38,7							55,4			43,1	1024,1	137,2	47,8	32,1	10,4		
12	Seg	FERIADO																				
13	Ter	Leite	cookies diet	xxxxxx	24,4	brócolis	carne moída bov	polenta cremosa	arroz	feijão	suco	62,7	cereal integral c/ leite	xxxxxxxxxxxxxxxx	31,4	869,6	118,5	40,7	27,5	12,3		
14	Qua	Chá c/ leite	pão integral	margarina	34,1	acelga	frango assado (coxinha)	macarrão parafuso	arroz	feijão	abacaxi	66,0	chá mate	bolo caseiro	39,3	1086,6	139,4	46,3	35,6	8,4		
15	Qui	Leite	pão f. leite	requeijão	38,6	couve flor	carne panela c/ batata	xxxxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	mamão	51,0	chá mate	pão c/ ovos mexidos	36,7	927,7	126,3	42,8	28,2	9,6		
16	Sex	Leite c/ achoc diet	cookies diet	xxxxxx	34,0	tomate	linguiça assada	farofa c/ ovos	arroz	feijão	laranja	56,1	arroz doce c/ adoçante	maçã	49,7	1106,5	139,8	48,6	41,4	11,3		
17	Sáb	Chá c/ leite	pão integral	margarina	34,1	verde	carne moída c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	banana	62,8	salada de frutas		35,7	858,4	132,6	33,7	24,1	12,5		
18	Dom				33,0							59,7			38,6	969,8	131,3	42,4	31,4	10,8		
19	Seg	Leite	cookies diet	xxxxxx	24,4	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	maçã	68,7	suco	pão c/ moída bovina	51,6	1012,2	144,7	47,6	28,7	11,8		
20	Ter	Chá c/ leite	pão hot dog	maionese	46,9	escarola	peito de frango grelhado	couve refogada	arroz	feijão	melão	47,9	frapê de maçã	quibe assado	34,0	1029,0	128,8	63,5	29,4	11,4		
21	Qua	Leite c/ achoc diet	pão f. de leite	queijo	49,5	brócolis	carne moída c/cenoura	xxxxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	suco	55,4	chá mate	bolo nega maluça	39,7	1065,1	144,6	46,9	33,4	8,5		
22	Qui	Leite c/ chá	pão f. integral	patê de ricota	34,9	beterraba	linguiça assada	legumes refogados	arroz	feijão	mamão	49,6	canjica c/ adoçante	xxxxxxxxxxxxxxxx	34,8	1042,4	119,3	49,2	42,3	11,8		
23	Sex	Frapê coco	broa de milho	margarina	25,2	alface	coxão mole grelhado	batata corada	arroz	feijão	banana	59,1	chá mate	pão com queijo	28,6	962,0	112,9	40,2	39,5	9,1		
24	Sáb	Chá c/ leite	pão f. sanduiche	margarina	38,1	rabanete	mignon grelhado	brócolis saute	arroz	feijão	laranja	47,0	leite	cookies diet	24,4	942,6	109,5	40,0	35,4	10,1		
25	Dom				36,5							54,6			35,5	1008,9	126,6	47,9	34,8	10,5		
26	Seg	Chá c/ leite	pão f. integral	margarina	34,1	beterraba	carne suína grelhada	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	48,5	cereal integ c/ iogurte	xxxxxxxxxxxxx	52,0	990,6	134,6	39,1	30,7	12,5		
27	Ter	Leite	cookies diet	xxxxxx	24,1	alface	carne moída c/molho	polenta cremosa	arroz	feijão	laranja	66,4	sopa legumes c/ carne	pão	34,6	952,1	125,1	50,3	29,2	13,7		
28	Qua	FERIADO																				
29	Qui	Leite c/ achoc diet	pão f. integral	requeijão	43,2	couve flor	peixe de forno c/ batata/cebola/tomate		arroz	feijão	morgot	64,5	arroz doce c/ adoçante	xxxxxxxxxxxxx	34,5	939,6	142,2	41,6	24,1	13,3		
30	Sex	Chá c/ leite	bolo nega maluça	xxxxxx	50,1	pepino	frango grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	abacaxi	54,7	suco	quibe assado	35,3	977,6	140,1	55,6	22,1	11,2		
31	Sáb	Leite	biscoito salgado	xxxxxx	30,4	alface	isca mista c/ aipim	xxxxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	55,6	vitamina de frutas	biscoito salgado	47,7	969,4	133,7	43,6	30,1	11,6		
					36,4							57,9			40,8	965,9	135,1	46,0	27,2	12,5		

Média mensal: 36,4

Observações: 57,4

38,8 999,8 132,6 45,9 32,2 11,0

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 de **guarnição** (polenta, quíler, macarrão, batata, aipim) deve ser **metade** de uma porção normal. Se a guarnição for só legume ou verdura, deverá ser a porção normal. A porção de **banana** deverá ser **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

