



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**

**MÊS: OUTUBRO/2020**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET	
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1000	
1	Qui	Leite c/ achoc.	pão f. leite	requeijão	343,5	tomate	frango assado (coxinha)	farofa c/ ovos	arroz	feijão	abacaxi	633,5	vitamina de frutas	biscoito doce	365,6	1342,6
2	Sex	Chá mate	broa de milho	margarina	190,6	acelga	carne moída suína refogada	aipim saute	arroz	feijão	melancia	477,8	cereal com leite	rosquinha chocolate	372,9	1041,3
3	Sab	Chá mate	pão f. leite	margarina	258,4	mista	isca mista c/ batata	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	376,4	canjica	xxxxxxxxxxxxxx	296,4	931,2
4	Dom				<b>264,2</b>							495,9			<b>345,0</b>	<b>1105,0</b>
5	Seg	Leite caramel.	biscoito salgado	xxxxxx	309,0	acelga	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	maçã	401,8	creme de legumes	pão	240,7	951,5
6	Ter	Chá mate	pão hot dog	margarina	285,4	brócolis	peixe emp. assado	batata corada	arroz	feijão	mamão	402,2	limonada	torta salgada c/ recheio frango	304,7	992,3
7	Qua	Leite c/ achoc.	pão f. de leite	queijo mussarela	416,8	beterraba	carne suína grelhada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	abacaxi	527,4	chá mate	bolo (formulado)	268,2	1212,4
8	Qui	Leite gelado	pão f. integral	margarina	308,3	alface	coxinha da asa c/molho	aipim sauté	arroz	feijão	melancia	589,8	suco de laranja	x-frango (pão hamburger,	377,2	1275,3
9	Sex	Frapê coco	pão f. sanduiche	patê de ricota	343,4	escarola	carne moída refogada	couve refogada	arroz	feijão	limonada	380,3	vitamina de frutas	biscoito salgado	342,6	1066,3
10	Sáb	Chá mate	pão integral	margarina	236,4	tomate	frango grelhado	abobrinha refogada	arroz	feijão	banana	432,0	suco fruta	biscoito doce	171,7	840,1
11	Dom				<b>316,6</b>							<b>455,6</b>			<b>284,2</b>	<b>1056,3</b>
12	Seg	<b>FERIADO</b>														
13	Ter	Leite caramel.	biscoito maisena	xxxxxx	321,0	brócolis	carne moída bov m.tomate	polenta cremosa	arroz	feijão	limonada	464,5	cereal com leite	xxxxxxxxxxxxxx	244,9	1030,4
14	Qua	Chá mate	pão integral	margarina	236,4	acelga	frango assado (coxinha)	macarrão parafuso	arroz	feijão	abacaxi	624,2	chá mate	bolo caseiro	268,2	1128,8
15	Qui	Leite	pão f. leite	requeijão	296,7	couve flor	carne panela c/ batata	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	mamão	377,1	chá mate	pão c/ ovos mexidos	309,3	983,1
16	Sex	Leite c/ achoc.	biscoito sequilho	xxxxxx	310,7	tomate	linguiça assada	farofa c/ ovos	arroz	feijão	laranja	607,7	arroz doce	maçã	348,9	1267,3
17	Sáb	Chá mate	pão integral	margarina	236,4	verde	carne moída c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	banana	513,2	salada de frutas		138,0	887,6
18	Dom				<b>280,2</b>							<b>517,3</b>			<b>261,9</b>	<b>1059,4</b>
19	Seg	Leite caramel.	bisc maisena int	xxxxxx	321,0	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	maçã	524,7	limonada	pão c/ moída bovina	327,1	1172,8
20	Ter	Chá mate	pão hot dog	maionese	256,3	escarola	peito de frango grelhado	couve refogada	arroz	feijão	melão	360,1	frapê de maçã	quibe assado	338,0	954,4
21	Qua	Leite c/ achoc.	pão f. de leite	queijo mussarela	416,8	brócolis	carne moída c/cenoura	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	limonada	369,2	chá mate	bolo nega maluca	269,7	1055,7
22	Qui	Leite c/ chá	pão f. integral	patê de ricota	339,9	beterraba	linguiça assada	farofa de legumes	arroz	feijão	mamão	587,7	canjica	xxxxxxxxxxxxxx	296,4	1224,0
23	Sex	Frapê coco	broa de milho	margarina	303,1	alface	coxão mole grelhado	batata corada	arroz	feijão	banana	472,3	chá mate	pão com queijo	297,1	1072,5
24	Sáb	Chá mate	pão f. sanduiche	margarina	257,4	rabanete	mignon grelhado	brocolis saute	arroz	feijão	laranja	382,5	leite	biscoito doce	130,0	769,9
25	Dom				<b>315,8</b>							<b>449,4</b>			<b>276,4</b>	<b>1041,6</b>
26	Seg	Chá mate	pão f. integral	margarina	236,4	beterraba	carne suína grelhada	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	384,2	cereal c/ iogurte	xxxxxxxxxxxxxx	308,2	928,8
27	Ter	Leite caramel.	rosquinha coco	xxxxxx	311,1	alface	carne moída c/molho	polenta cremosa	arroz	feijão	laranja	438,0	sopa legumes c/ carne	pão	286,2	1035,3
28	Qua	<b>FERIADO</b>														
29	Qui	Leite c/ achoc.	pão hot dog	requeijão	370,5	couve flor	peixe de forno c/ batata/cebola/tomate		arroz	feijão	morgot	382,3	arroz doce	xxxxxxxxxxxxxx	276,1	1028,9
30	Sex	Chá mate	bolo nega maluca	xxxxxx	269,7	pepino	frango grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	abacaxi	382,3	limonada	quibe assado	256,2	908,2
31	Sáb	Leite	biscoito salgado	xxxxxx	251,0	alface	isca mista c/ aipim	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	411,9	vitamina de frutas	biscoito salgado	342,6	1005,5
<b>MÉDIA MENSAL:</b>					<b>287,7</b>							<b>399,7</b>			<b>293,9</b>	<b>981,3</b>

**Observações:**

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

As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápio para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992



**1048,7**

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	1105	160,5	41,7	32,3	10,3	267,5	92,9	420,5	4,6	101,1	3,5	1047,1
Semana 2	1056,2	153,0	45,7	29,6	10,6	281,8	68,9	391,6	3,5	107,6	3,4	1214,2
Semana 3	1059,4	161,6	40,2	28,9	10,2	213,2	84,9	336,0	4,1	94,5	3,6	1124,5
Semana 4	1041,5	148,3	44,4	31,1	10,3	311,5	60,5	428,7	3,4	90,7	3,8	1253,1
Semana 5	981,3	150,3	42,8	23,7	11,5	188,5	101,1	380,0	4,1	101,5	4,1	985,4
Média mensal	1048,7	154,7	43,0	29,1	10,6	252,5	81,7	391,4	3,9	99,1	3,7	1124,9
FNDE	1000,0	162,5	31,2	25,0	18,7	350,0	26,0	735,0	6,3	131,0	4,7	1400,0

*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