



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: SETEMBRO/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	Ter	Leite caramelizado	pão hot dog	maionese	386,3	alface	isca bovina ensopada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	banana	canjica com coco		296,4	1232,9	
2	Qua	Chá mate	pão f. leite	requeijão	224,8	cenoura	frango assado	farofa de legumes	arroz	feijão	abacaxi	vitam. abacate/banana	biscoito salgado	318,9	1161,2	
3	Qui	Leite c/ achoco	pão f. sanduíche	margarina	376,1	acelga	peixe emp. assado	batata doce	arroz	feijão	mamão	limonada	quibe assado	256,2	1060,1	
4	Sex	Leite morno	pão f. integral	queijo	348,0	beterraba	carne m. bovina refog.	couve refogada	arroz	feijão	laranja	chá mate	biscoito miasena	183,1	896,5	
5	Sáb	Chá mate	biscoito maisena	xxxxxx	191,0	mista	quirera com frango	xxxxxx	xxx	xxx	suco lar.	sopa de legumes c/	carne e macarrão; pão	286,2	805,4	
6	Dom				305,2									268,2	1031,2	
7	Seg	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>				<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>	
8	Ter	Chá mate	pão f. integral	creme vegetal	209,1	alface	carne m. bov. c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	mamão	chá mate	pavê de coco	434,2	1072,9	
9	Qua	Leite c/ achoco	pão hot dog	patê de ricota	377,6	beterraba	linguiça assada	couve refogada	arroz	feijão	banana	leite c/ cereal		244,9	1199,7	
10	Qui	Leite morno	pão f. sanduíche	maionese	300,2	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	melão	arroz doce		276,1	1070,7	
11	Sex	Leite c/ canela	bolo chocolate	xxxxxx	341,6	acelga	frango grelhado	farofa c/ ovos	arroz	feijão	sagu uva	vitamina de frutas	quibe assado	410,2	1323,5	
12	Sáb	Chá mate	biscoito rosquinha	xxxxxx	186,1	mista	peixe emp. assado	brócolis sauté	arroz	feijão	mamão	salada de frutas		138,0	700,4	
13	Dom				282,9									300,7	1073,4	
14	Seg	Leite caramelizado	biscoito rosquinha	xxxxxx	311,1	acelga	frango ensopado	quirera	arroz	feijão	laranja	canja	pão	279,1	1030,0	
15	Ter	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>			<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>		<b>FERIADO</b>	
16	Qua	Leite c/ achoco	pão f. integral	margarina	355,1	cenoura	peixe emp. assado	batata ensopada	arroz	feijão	abacaxi	creme de legumes	pão	240,7	1038,1	
17	Qui	Leite morno	pão f. sanduíche	maionese	300,2	tomate	carne m. suína c/ aipim	xxxxxx	arroz	feijão	melão	vitamina de frutas	bolo caseiro	431,7	1160,8	
18	Sex	Leite c/ chá mate	broa de milho	requeijão	335,8	brócolis	carne suína assada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	mamão	frapê de morango	sanduíche de queijo	407,8	1228,9	
19	Sáb	Chá mate	biscoito salgado	xxxxxx	179,1	mista	arroz carreteiro (linguiça, carne suína, repolho, lentilha)	xxx	xxx	laranja	261,1	arroz doce caram.		276,1	716,3	
20	Dom				296,3									327,1	1034,8	
21	Seg	Leite caramelizado	biscoito maisena	xxxxxx	332,1	acelga	frango assado	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	maçã	chá mate	pão c/ carne m. bovina	317,6	1281,9	
22	Ter	Chá mate	pão f. sanduíche	requeijão	223,8	brócolis	carne suína grelhada	farofa de ovos	arroz	feijão	mamão	limonada	quibe assado	256,2	975,3	
23	Qua	Leite c/ achoco	pão hot dog	queijo	443,8	beterraba	frango de panela	polenta cremosa	arroz	feijão	abacaxi	leite c/ aveia batido	bolo caseiro	379,5	1441,9	
24	Qui	Leite morno	pão f. integral	creme vegetal	281,0	cenoura	carne de panela	abobrinha refogada	arroz	feijão	maçã	frapê de maçã	torta de pão recheio frango	372,5	1063,0	
25	Sex	Frapê de coco	pão f. leite	pate de ricota	344,4	couve flor	carne m. suína c/ aipim	xxxxxxx	arroz	feijão	banana	leite c/ cereal		244,9	1096,7	
26	Sáb	Chá mate	biscoito rosquinha	xxxxxx	186,1	mista	ovos mexidos	couve refogada	arroz	feijão	limonada	leite	pão c/ ovos mexidos	381,1	938,1	
27	Dom				301,9									325,3	1132,8	
28	Seg	Leite caramelizado	biscoito salgado	xxxxxx	309,0	acelga	frango assado	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	laranja	vitamina de frutas	pão c/ carne m. suína	348,2	1261,0	
29	Ter	Leite c/ achoco	pão f. integral	margarina	355,1	alface	carne suína grelhada	quirera	arroz	feijão	maçã	suco laranja	torta pizza (queijo e tomate)	183,9	1039,7	
30	Qua	Chá mate	pão f. leite	maionese	229,3	beterraba	iscas coxão mole grel	couve refogada	arroz	feijão	banana	canjica com coco		296,4	985,7	
					297,8									521,5	276,2	
<b>MÉDIA MENSAL:</b>					<b>296,8</b>									<b>477,3</b>	<b>299,5</b>	<b>1073,6</b>

**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



**INTEGRAL - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - SETEMBRO/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	1031,2	160,8	44,7	28,4	12,1	305,6	78,2	391,1	3,5	101,1	3,7	1068,8
Semana 2	1073,4	162,8	44,5	28,6	11,2	296,6	91,8	423,6	4,1	101,6	3,6	1190,4
Semana 3	1034,8	151,7	43,1	29,1	9,2	277,1	99,4	482,6	2,9	100,2	2,5	1150,2
Semana 4	1132,8	158,4	49,4	33,3	10,9	293,0	59,4	476,0	3,9	91,0	3,7	1244,7
Semana 5	1095,5	154,4	45,5	33,2	11,3	258,6	84,7	449,6	3,3	101,4	3,0	1167,0
Média mensal	1073,5	157,6	45,4	30,5	10,9	286,2	82,7	444,6	3,5	99,1	3,3	1164,2
<b>FNDE</b>	<b>1000,0</b>	<b>162,5</b>	<b>31,2</b>	<b>25,0</b>	<b>18,7</b>	<b>350,0</b>	<b>26,0</b>	<b>735,0</b>	<b>6,3</b>	<b>131,0</b>	<b>4,7</b>	<b>1400,0</b>

*Elaine F. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103

**Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103**

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPO

**Aline Gebeluka CRN 8 1992**

<b>Energia (kcal)</b>	1132,8
<b>Energia (kj)</b>	3700,9667
<b>Proteína (g)</b>	49,483333
<b>Lipídios (g)</b>	33,3
<b>Colesterol (mg)</b>	112,71667
<b>Carboidratos (g)</b>	158,43333
<b>Fibra Alimentar (g)</b>	10,966667
<b>Cálcio (mg)</b>	476,01667
<b>Magnésio (mg)</b>	91,05
<b>Ferro (mg)</b>	3,95
<b>Sódio (mg)</b>	1244,7333
<b>Zinco (mg)</b>	3,7166667
<b>Retinol (mcg)</b>	273,06667
<b>RE (mcg)</b>	293,03333
<b>Vitamina C (mg)</b>	59,45
<b>Saturados (g)</b>	12,316667
<b>Monoinsaturados (g)</b>	5,2833333
<b>Poliinsaturados (g)</b>	5,55
<b>Ácidos Graxos Trans (18:1t) (g)</b>	0
<b>Ácidos Graxos Trans (18:2t) (g)</b>	0,0666667