



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



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **DIABETES** **MÊS: OUTUBRO - 2020**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15: 30 horas	CHO = 41,3 g	VET = 300 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	SÁBADO
			01/10/2020	02/10/2020	03/10/2020
			Vitamina de frutas	Salada de pepino	Salada de rabanete
			Biscoito de polvilho	Risoto de frango	Polenta c/ molho de carne moída
			287,5 kcal	Melancia 255,0 kcal	219,5 kcal
			38,7 g CHO	44,0 g CHO	33,3 g CHO
05/10/2020	06/10/2020	07/10/2020	08/10/2020	09/10/2020	10/10/2020
Creme de legumes (batata couve, macarrão e frango)	Torta salgada c/ recheio de carne moída bovina	Leite com achocolatado diet	X- frango: sassami, alface	Salada de beterraba	Salada alface
	Suco	Bolo de cenoura (form)	tomate, queijo e pão de hamburguer	Copa lombo assada	Quirera com frango
Maçã 243,0 kcal	Mamão 216,9 kcal	299,3 kcal	Suco de laranja 436,5 kcal	344,9 kcal	232,1 kcal
43,2 g CHO	42,9 g CHO	43,2 g CHO	59,7 g CHO	37,7 g CHO	34,0 g CHO
12/10/2020	13/10/2020	14/10/2020	15/10/2020	16/10/2020	17/10/2020
	Cereal integral com leite	Leite com achocolatado diet	Salada tomate	Arroz doce c/ adoçante	Canja de galinha
FERIADO	Cookies diet	Bolo caseiro	Omelete	Maçã	(arroz , batata, cenoura, frango e cheiro verde), pão
	330,0 kcal	299,3 kcal	Pão de forma leite 238,0 kcal	312,2 kcal	242,0 kcal 40,0 g CHO
	45,4 g CHO	43,2 g CHO	30,1 g CHO	54,3 g CHO	
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 c/ adoçante	Salada de repolho	Sopa de feijão
Suco	Quibe assado (moída suína)	Bolo nega maluca (form)	Maçã	Peixe empanado assado (trigo)	(feijão, batata, couve, carne)
258,6 kcal	Frapê de maçã 279,7 kcal	301,0 kcal	332,5 kcal	Baião de dois 365,4 kcal	213,6 kcal
44,7 g CHO	28,9 g CHO	44,8 g CHO	54,6 g CHO	Banana 56,3 g CHO	29,0 g CHO
26/10/2020	27/10/2021	28/10/2020	29/10/2020	30/10/2020	31/10/2020
Arroz doce c/ adoçante	Sopa de legumes		Cereal integral com iogurte	Salada de beterraba	Sopa de legumes
Maçã	(legumes, carne, macarrão)	FERIADO		Quirera com carne suína	(legumes, carne, macarrão) pão
312,2 kcal	Pão 279,9 kcal		295,3 kcal	Mamão 293,1 kcal	235,5 kcal
54,3 g CHO	Laranja 45,3 g CHO		52,0 g CHO	45,1 g CHO	34,6 g CHO

**Observações:**

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.

O aluno diabético pode consumir preparações com açúcar simples, desde que não ultrapasse as recomendações diárias (8g/dia = 1 e 1/2 colher de chá)

Não oferecer repetição de pratos para o aluno diabético.

A porção de **bolo formulado e torta** será **metade** da porção normal.

A porção de **banana** deverá ser a **metade** da porção normal.

No SAGU usar suco concentrado sem açúcar sabor UVA

No SUCO e no FRAPÊ não usar o suco de morango adoçado.

**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**

Elaine Fernandes Pupo  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Associação Brasileira de Nutricionistas - ABN

