



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** **MÊS: OUTUBRO/2020**

Horário das refeições Manhã: 10 às 10:45 horas Tarde: 14:45 às 15:30 horas

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
				Melancia	
			298,6 kcal	309,8 kcal	215,3 kcal
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	X- frango: salsinha, alface tomate, queijo e pão de hambúrguer	Salada de beterraba	Salada alface
Pão	Limonada	Bolo de cenoura (form)	Suco de laranja	Copa lombo assada	Quirera com frango
Maçã	Mamão			Arroz e feijão	
313,5 kcal	340,7 kcal	387,4 kcal	436,5 kcal	344,9 kcal	232,1 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
FERIADO	Biscoito rosquinha coco	Bolo caseiro	Omelete	Maçã	(arroz, batata, cenoura, frango e cheiro verde), pão
			Pão de forme leite		
	367,9 kcal	386,9 kcal	238,0 kcal	348,9 kcal	242,0 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
Limonada	Quibe assado (moída suína)	Bolo nega maluca (form)	Maçã	Peixe empanado assado (trigo)	(feijão, batata, couve, carne)
	Frapê de maçã			Baião de dois	
287,7 kcal	279,7 kcal	385,6 kcal	369,2 kcal	Banana 420,6 kcal	213,6 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		Cereal com iogurte	Salada de beterraba	Sopa de legumes
Maçã	(legumes, carne, macarrão)	FERIADO	Sequiho	Quirera com carne suína	(legumes, carne, macarrão)
	Pão		Chá	Mamão	
348,9 kcal	Laranja 279,9 kcal		500,2 kcal	293,1 kcal	165,0 kcal

**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 cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

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

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

Elaine Pupo Nutricionista CRN 8-103  
Aline Gebeluka Nutricionista CRN 8-1992  
Alimentação Escolar - PMPG



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	274,5	42,7	12,6	6,5	3,0	166,3	29,8	90,6	0,8	44,0	0,7	235,6
Semana 2	342,5	51,7	15,1	8,6	3,0	146,9	27,3	117,9	1,1	29,3	1,1	326,0
Semana 3	316,7	50,6	10,4	8,2	1,4	126,8	14,2	169,4	1,3	10,6	0,8	263,3
Semana 4	326,0	51,1	13,7	7,9	3,7	94,0	17,7	148,4	1,0	29,8	1,0	242,6
Semana 5	317,4	54,7	10,1	6,3	2,9	139,6	41,0	131,3	1,4	24,0	1,2	233,0
Média mensal	315,4	50,2	12,4	7,5	2,8	134,7	26,0	131,5	1,1	27,5	1,0	260,1
FNDE	300,0	48,8	9,4	7,5	5,4	100,0	7,0	210,0	1,8	37,0	1,3	400,0

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