



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: SETEMBRO/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
	01/09/2020	02/09/2020	03/09/2020	04/09/2020	05/09/2020
	Canjica	Vitamina de abacate e banana	Salada de alface	Salada de couve	Sopa de legumes/carne/macarrão
	Maçã	Biscoito integral salgado	Quibe assado	Polenta cremosa	Pão
			Limonada	Frango de panela (coxinha)	
	297,0 kcal	318,9 kcal	Mamão 233,7 kcal	Abacaxi 461,8 kcal	235,5 kcal
07/09/2020	08/09/2020	09/09/2020	10/09/2020	11/09/2020	12/09/2020
FERIADO	Sopa de legumes/ frango/macarrão	Cereal com iogurte	Arroz doce	Salada de beterraba	Vitamina de frutas
FERIADO	Pão	Banana	Maçã	Viradinho de feijão e arroz	Quibe assado
FERIADO	Mamão			Carne suína assada	Sagu de uva
FERIADO	271,5 kcal	430,0 kcal	348,9 kcal	Melão 406,3 kcal	477,3 kcal
14/09/2020	15/09/2020	16/09/2020	17/09/2020	18/09/2020	19/09/2020
Sopa de legumes/carne/macarrão	FERIADO MUNICIPAL	Frapê de morango	Suco de uva	Salada de repolho	Arroz doce caramelizado
Pão	FERIADO MUNICIPAL	Biscoito maisena	Bolo chocolate (formulado)	Quirera com carne frango	Maçã
Laranja	FERIADO MUNICIPAL	Abacaxi	Melão	Banana	
279,9 kcal	FERIADO MUNICIPAL	384,8 kcal	317,5 kcal	352,6 kcal	348,9 kcal
21/09/2020	22/09/2020	23/09/2020	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2020
Sanduíche de pão com carne moida bovina e cenoura ralada	Quibe assado	Leite batido com coco	Frapê de maçã	Sopa de feijão c/ carne bovina	Ovos mexidos
Chá	Limonada	Bolo caseiro	Torta de pão c/ carne m. bovina e cenoura	Pão	Pão de hot dog
Maçã 356,1 kcal	Mamão		Abacaxi 444,5 kcal	Banana	Limonada
	220,1 kcal	380,7 kcal		403,7 kcal	Maçã 391,6 kcal
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020			
Salada de tomate	Suco de laranja	Canjica			
Pão com carne m. com molho	Torta salgada(tipo pizza de queijo, tomate e carne m. suina)	Maçã			
Vitamina de frutas	Banana 303,5 kcal	369,2 kcal			
458,1 kcal					

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

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

PARCIAL - 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	309,3	42,8	13,7	9,4	4,1	138,7	43,5	127,4	0,7	26,2	0,8	265,1
Semana 2	355,1	61,2	13,6	7,2	5,2	187,6	53,6	134,9	1,5	45,2	1,3	264,7
Semana 3	336,7	61,4	10,2	6,6	3,0	65,5	40,1	130,3	0,6	28,8	0,5	178,6
Semana 4	366,1	62,3	13,9	8,0	4,2	184,8	35,5	126,0	1,0	30,4	0,9	292,5
Semana 5	376,9	66,3	12,3	8,4	4,1	111,8	40,6	211,2	0,7	33,3	0,9	270,8
Média mensal	348,8	58,8	12,7	7,9	4,1	137,7	42,7	146,0	0,9	32,8	0,9	254,3
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