



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: NOVEMBRO/2020



		CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
2	Seg	Finados									
3	Ter	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	188	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	181
4	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Requeijão cremoso	196	Pernil suíno moído refogado	Farofa de cenoura (far.milho)	Arroz	Preto	Banana	259
5	Qui	Leite com chá	Pão de sanduíche	Maionese	200	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Pera	187
6	Sex	Leite	Pão de milho	Margarina	144	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	180
					182					202	
9	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena integral		216	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata assada c/ orégano	Arroz	Preto	Abacaxi	255
10	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Maionese	211	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	188
11	Qua	Achocolatado	Pão integral	Creme vegetal	176	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	228
12	Qui	Vitamina banana	Pão de leite	Margarina	201	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Pera	214
13	Sex	Leite	Pão de centeio	Creme de ricota	165	Estrogonofe de frango (sassami)	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Melancia	217
					194					221	
16	Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker integral		222	Iscas de coxão mole ao molho	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Abacaxi	204
17	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Requeijão cremoso	141	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho (far milho)	Arroz	Preto	Melão	216
18	Qua	Leite com chá	Pão integral	Creme vegetal	187	Pernil suíno moído refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	224
19	Qui	Achocolatado	Pão de sanduíche	Maionese	189	Carne moída bovina refogada	Vagem sauté	Arroz	Preto	Pera	186
20	Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Margarina	212	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	178
					190					202	
23	Seg	Leite	Biscoito rosquinha de leite		156	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Preto	Abacaxi	216
24	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Margarina	223	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	188
25	Qua	Leite com chá	Pão integral	Maionese	189	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	228
26	Qui	Vitamina mamão	Pão de leite	Creme vegetal	169	Almôndegas ao sugo	Vagem refogada	Arroz	Preto	Pera	178
27	Sex	Achocolatado	Pão de centeio	Queijo mussarela	229	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Melancia	184
					193					199	
30	Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker integral		201	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	279
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										

Médias Mensais:

190

206

Coxa/Sobrecoxa crocante assada: tempere com alho, cebola, sal e limão. Empanar na farinha de milho.



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: NOVEMBRO/2020



		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	700	
2	Seg	Finados							
3	Ter	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada	218	Beterraba	Quibe assado	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	162	750	
4	Qua	Leite	134	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	746	
5	Qui	Frapê de morango	210	Escarola	Ovos mexidos	Mingau de alho (far. milho)	120	716	
6	Sex	Vitamina de mamão	171		Sopa (iscas de patinho, cenoura, repolho, batata, batata salsa, mac letras) pão		147	642	
			183				146	714	
9	Seg	xxxxxxxxxx	175	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	160	806	
10	Ter	Leite	151	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Macarrão espaguete integral ao sugo	122	671	
11	Qua	Iogurte de morango	156	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	717	
12	Qui	xxxxxxxxxx	153	Couve-flor	Linguiça refogada	Arroz, Feijão	166	734	
13	Sex	Frapê da maçã	172		Sopa (iscas de patinho, cenoura, batata, batata salsa, macarrão aletria) pão		147	701	
			161				150	726	
16	Seg	xxxxxxxxxx	195	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	156	777	
17	Ter	Mingau de amido de milho com calda de caramelo	204	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	132	693	
18	Qua	Salada de frutas(banana, maçã, mamão, laranja)c leite pó	209	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	777	
19	Qui	Frapê de abacaxi	186	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	135	696	
20	Sex	Vitamina banana	186		Sopa (iscas de patinho, cenoura, repolho, batata, batata salsa, mac letras) pão		147	723	
			196				145	733	
23	Seg	xxxxxxxxxx	175	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	160	707	
24	Ter	Creme branco	181	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	131	722	
25	Qua	Leite	134	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	708	
26	Qui	Limonada	147	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)		167	660	
27	Sex	Mingau de amido de milho com chocolate em pó	187		Canja (carne moída de frango, cenoura, batata, arroz) pão		170	770	
			165				157	713	
30	Seg	xxxxxxxxxx	195	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	156	831	
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								

Médias Mensais:

176

150

721

Frapê de frutas: suco concentrado de frutas, água, leite em pó e gelo.

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - CRECHE (1 - 3 anos) MÊS NOVEMBRO - 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	713,4	109,9	24,1	20,1	7,4	203,9	28,1	301,3	5,2	62,0	2,1	1009,7
Semana 2	725,8	112,2	25,3	20,0	7,8	141,0	32,9	323,1	5,4	65,6	2,0	981,4
Semana 3	733,1	115,2	24,2	20,2	8,8	170,6	34,1	300,3	4,9	70,1	1,8	993,4
Semana 4	713,5	116,4	23,2	18,1	6,6	129,2	33,9	269,2	4,2	57,7	1,9	904,6
Média mensal	721,5	113,4	24,2	19,6	7,7	161,2	32,3	298,5	4,9	63,9	2,0	972,3
FNDE	700,0	114,9	21,9	17,5	13,3	210,0	12,0	350,0	4,9	56,0	2,1	1400,0

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMSPO

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103