



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

**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	<b>Finados</b>									
3	Ter	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	218	Coxa /sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	272
4	Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Requeijão cremoso	236	Pernil suíno moído refogado	Farofa de cenoura (far.milho)	Arroz	Preto	Banana	385
5	Qui	Leite com chá	Pão de sanduíche	Maionese	218	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Pera	273
6	Sex	Leite	Pão de milho	Margarina	162	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	261
					<b>208</b>					<b>298</b>	
9	Seg	Leite com chá	Biscoito maisena integral		234	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Batata assada c/ orégano	Arroz	Preto	Abacaxi	357
10	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Maionese	241	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
11	Qua	Achocolatado	Pão integral	Creme vegetal	205	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
12	Qui	Vitamina banana	Pão de leite	Margarina	219	Almôndegas ao sugo	Virado de couve(far. mand)	Arroz	Preto	Pera	301
13	Sex	Leite	Pão de centeio	Creme de ricota	183	Estrogonofe de frango (sassami)	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Melancia	313
					<b>216</b>					<b>316</b>	
16	Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker integral		251	Iscas de coxão mole ao molho	Batata ensopada c/ cheiro-verde	Arroz	Preto	Abacaxi	304
17	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Requeijão cremoso	169	Coxa /sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho (far milho)	Arroz	Preto	Melão	324
18	Qua	Leite com chá	Pão integral	Creme vegetal	205	Pernil suíno moído refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332
19	Qui	Achocolatado	Pão de sanduíche	Maionese	218	Carne moída bovina refogada	Vagem sauté	Arroz	Preto	Pera	274
20	Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Margarina	241	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	259
					<b>241</b>					<b>299</b>	
23	Seg	Leite	Biscoito rosquinha de leite		174	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Preto	Abacaxi	317
24	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Margarina	252	Coxa /sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
25	Qua	Leite com chá	Pão integral	Maionese	207	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
26	Qui	Vitamina mamão	Pão de leite	Creme vegetal	191	Almôndegas ao sugo	Vagem refogada	Arroz	Preto	Pera	266
27	Sex	Achocolatado	Pão de centeio	Queijo mussarela	258	Sassami ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Melancia	266
					<b>216</b>					<b>292</b>	
30	Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker integral		231	Estrogonofe bovino (iscas coxão)	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	389
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										

**Médias Mensais:**

**221**

**301**

**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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	950	
2	Seg	<b>Finados</b>							
3	Ter	Mingau de amido de milho c/ banana caramelada	280	Beterraba	Quibe assado	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	226	995	
4	Qua	Leite	179	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	972	
5	Qui	Frapê de morango	336	Escarola	Ovos mexidos	Mingau de alho (far. milho)	155	982	
6	Sex	Vitamina de mamão	215		Sopa (iscas de patinho, cenoura, repolho, batata, batata salsa, mac letras) pão		249	887	
			<b>253</b>				<b>201</b>	<b>959</b>	
9	Seg	xxxxxxxxxx	230	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	188	1008	
10	Ter	Leite	239	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Macarrão espaguete integral ao sugo	171	928	
11	Qua	Iogurte de morango	214	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	924	
12	Qui	xxxxxxxxxx	198	Couve-flor	Linguiça refogada	Arroz, Feijão	260	977	
13	Sex	Frapê da maçã	202		Sopa (iscas de patinho, cenoura, batata, batata salsa, macarrão aletria) pão		249	946	
			<b>216</b>				<b>208</b>	<b>957</b>	
16	Seg	xxxxxxxxxx	250	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	188	994	
17	Ter	Mingau de amido de milho com calda de caramelo	252	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	180	926	
18	Qua	Salada de frutas(banana, maçã, mamão, laranja)c leite pó	234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	944	
19	Qui	Frapê de abacaxi	196	Escarola	Ovos mexidos	Virado de feijão (far. mand)	187	875	
20	Sex	Vitamina banana	225		Sopa (iscas de patinho, cenoura, repolho, batata, batata salsa, mac letras) pão		249	974	
			<b>232</b>				<b>196</b>	<b>943</b>	
23	Seg	xxxxxxxxxx	230	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	188	909	
24	Ter	Creme branco	224	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	183	939	
25	Qua	Leite	179	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	890	
26	Qui	Limonada	167	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot-dog, salsicha de frango)		269	893	
27	Sex	Mingau de amido de milho com chocolate em pó	231		Canja (carne moída de frango, cenoura, batata, arroz) pão		205	960	
			<b>206</b>				<b>204</b>	<b>918</b>	
30	Seg	xxxxxxxxxx	250	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	188	1058	
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								

**Médias Mensais:**

**227**

**202**

**944**

**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 - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	959,0	145,3	37,5	25,6	10,0	215,5	34,9	392,3	7,1	91,7	3,7	1103,6
Semana 2	956,6	142,3	38,6	26,3	10,5	148,9	39,6	423,4	6,7	95,5	3,5	1128,4
Semana 3	942,6	142,5	36,6	25,8	11,3	199,1	39,2	390,5	6,6	98,8	3,3	1061,3
Semana 4	918,1	144,8	34,1	23,4	9,1	141,3	41,8	358,0	5,9	83,8	2,9	1058,9
Média mensal	944,1	143,7	36,7	25,3	10,2	176,2	38,9	391,1	6,6	92,5	3,4	1088,1
<b>FNDE</b>	<b>950,0</b>	<b>154,4</b>	<b>29,7</b>	<b>23,8</b>	<b>17,5</b>	<b>280,0</b>	<b>19,0</b>	<b>560,0</b>	<b>7,0</b>	<b>91,0</b>	<b>3,5</b>	<b>1400,0</b>

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

  
**Elaine F. Pupo**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-103

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