



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



CARDÁPIO: EJA ESCOLA INTEGRAL

NOVEMBRO - 2020

FAIXA ETÁRIA: 19-30 ano s= 450 kcal

FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 ANOS = 435 kcal

ATENDE 20% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

Dia		salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal
1	Dom							
2	Seg		<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>				
3	Ter	cenoura	copa lombo suino assado	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	585,2
4	Qua	alface	carne moída bovina ref.	macarrão alho e óleo			banana	423,8
5	Qui	escarola	filé de tilápia assado	brócolis sauté	arroz	feijão	mamão	474,9
6	Sex							
7	Sáb							494,6
8	Dom							
9	Seg	repolho	carne moída bov. ao sugo	batata doce corada	arroz	feijão	laranja	506,6
10	Ter	cenoura	mignon suino acebolado	macarrão m. branco			banana	593,0
11	Qua	beterraba	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	mamão	480,7
12	Qui	cenoura	frango de panela (coxinha)	polenta cremosa			melão	445,0
13	Sex							
14	Sáb							506,3
15	Dom							
16	Seg	repolho	carne de panela (patinho)	macarrão alho e óleo			laranja	487,3
17	Ter	escarola	mignon suíno assado	viradinho de brócolis	arroz	feijão	pêssego	569,9
18	Qua	tomate	isca de coxão mole aceb.	couve alho/óleo	arroz	feijão	banana	547,3
19	Qui	cenoura	filé de tilápia assado	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	478,0
20	Sex							
21	Sáb							520,6
22	Dom							
23	Seg	pepino	mignon suíno grelhado	farofa com ovos	arroz	feijão	laranja	596,7
24	Ter	beterraba	filé de tilápia assado	batata corada	arroz	feijão	mamão	516,5
25	Qua	alface	coxão mole grelhado	couve refogada	arroz	feijão	banana	550,3
26	Qui	cenoura	frango assado (coxinha)	polenta cremosa			pêssego	475,4
27	Sex							
28	Sáb							534,7
29	Dom							
30	Seg	rabanete	linguiça assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	584,6
MÉDIA MENSAL								514,1

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

EJA - INTEGRAL - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL - MEDIA SEMANAL - 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	494,6	68,4	26,2	12,6	7,3	298,5	53,3	79,2	3	75,9	2,3	584,3
Semana 2	506,3	73,9	24,6	11,8	7,3	243,2	41,3	49,7	2,3	77,5	2,5	468,4
Semana 3	520,6	81,1	24,7	11,0	8,7	340,5	49,5	75,1	3,2	92,4	2,6	582,8
Semana 4	534,7	77,1	27,2	12,7	8,9	251,2	49,5	64,0	2,8	89,7	2,3	624,6
Média mensal	514,1	75,1	25,7	12,0	8,1	283,4	48,4	67,0	2,8	83,9	2,4	565,0
FNDE	450	73,1	14	11,3	6,3	160	17	200	2,6	71	1,9	400

*Elaine F. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8-103

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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

Aline Gebeluka CRN 8 1992