



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



CARDAPIO: EJA ESCOLA PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETARIA: 18 a 30 anos = 450 kcal 31 a 60 anos = 435 kcal MÊS: NOVEMBRO/2020

Horário das refeições 18:30 h às 20 h

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/11/2020	03/11/2020	04/11/2020	05/11/2020	06/11/2020
FERIADO	Frapê de abacaxi	Biscoito salgado	Leite com café	Salada de alface
FERIADO	Torta salgada (frango cenoura ralada, tomate)	Vitamina de frutas c/ aveia	Bolo caseiro	Polenta c/ molho de carne moída
FERIADO	Banana			Morgot
FERIADO				
FERIADO	525,4 kcal	451,0 kcal	426,2 kcal	404,2 kcal
09/11/2020	10/11/2020	11/11/2020	12/11/2020	13/11/2020
Cachorro quente	Canjica	Cereal com leite	Limonada	Sopa de legumes/massa, carne
Limonada	Banana	Mamão	Quibe assado (c. bovina)	Pão
Maçã			Banana	Melancia
457,1 kcal	507,0 kcal	328,2 kcal	408,0 kcal	445,4 kcal
16/11/2020	17/11/2020	18/11/2020	19/11/2020	20/11/2020
Creme de legumes	Arroz doce	Frapê de maçã	Leite com achocolatado	Salada de couve
Pão	Maçã	Biscoito rosquinha de chocolate	Bolo cenoura	Quirera com frango
Laranja		Banana	Melão	Sagu
409,9 kcal	434,3 kcal	439,6 kcal	504,3 kcal	504,4 kcal
23/11/2020	24/11/2020	25/11/2020	26/11/2020	27/11/2020
Frapê de morango	Vitamina de frutas	Quibe assado	Cereal com frutas e iogurte	Arroz doce
Ovos mexidos	Biscoito de maisena chocolate	Frapê de maçã	(mamão, melão)	Maçã
Pão de forma	Banana	Pêssego		
Laranja				
517,0	601,3	406,2	447,8	439,9
30/11/2020				
Canja de galinha (arroz, batata cenoura, frango)				
Pão f. leite				
Limonada 508,5 kcal				

As validades 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

EJA - PARCIAL - COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL -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	451,7	73,6	16,6	11,2	4,9	148,8	39,4	224,7	1,1	42,7	1,7	365,1
Semana 2	429,1	75,1	15,7	8,6	5,5	163,9	38,4	131,0	1,9	36,1	1,7	386,3
Semana 3	457,5	81,8	15,2	8,9	3,0	126,4	38,9	183,4	1,0	30,7	0,7	208,1
Semana 4	482,4	80,0	17,4	11,1	5,1	191,3	60,1	286,6	1,9	38,9	1,6	319,8
Média mensal	455,2	77,6	16,2	10,0	4,6	157,6	44,2	206,4	1,5	37,1	1,4	319,8
FNDE	450	73,1	14	11,3	6,3	160	17	200	2,6	71	1,9	400

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 - PMPMG