



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



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

DIABETES

MÊS: NOVEMBRO - 2020

DIA	CAFÉ DA MANHÃ				ALMOÇO					LANCHE DA TARDE			VET	TOTAL em g						
	bebida	pão	recheio	CHO	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	CHO	prato 1		prato 2	CHO	1000	CHO	PTN	LIP	FIB
1 Dom																				
2 Seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO													
3 Ter	Leite	biscoito salg int		30,4	cenoura	copa lombo assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	48,9	suco	cachorro quente	47,5	1090,8	126,8	49,9	43,1	13,2	
4 Qua	Chá mate c/ leite	pão hot dog	margarina	46,1	alface	carne moída bovina	macarrão alho óleo	arroz	feijão	banana	64,3	frapê de abacaxi	torta salgada (frango)	37,1	1068,8	147,5	46,9	33,4	9,7	
5 Qui	Leite c/ acho diet	pão f. integral	patê ricota	43,8	escarola	peixe empanado assado	brócolis sauté	arroz	feijão	mamão	50,2	vitamina de frutas/aveia	cookies diet	41,7	1010,9	135,7	48,0	33,1	13,9	
6 Sex	Leite frio	broa de milho	requeijão	33,6																
7 Sáb				38,5							54,5			42,1	1056,8	136,7	48,3	36,5	12,3	
8 Dom																				
9 Seg	Leite	cookies diet		24,4	repolho	carne moída ao sugo	batata doce corada	arroz	feijão	laranja	61,1	vitamina de banana	pão c/ carne m. suína	50,9	1058,0	136,4	55,8	33,9	13,8	
10 Ter	Chá mate c/ leite	pão hot dog	margarina	46,1	cenoura	mignon suíno	macarrão m. branco	arroz	feijão	banana	65,3		canjica c/ adoçante	34,8	1074,4	146,2	41,7	36,8	10,5	
11 Qua	Leite c/ acho diet	pão f. integral	queijo fat muss	43,9	beterraba	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	mamão	48,3		cereal c/ leite e banana	43,3	1042,6	135,5	48,3	35,3	14,3	
12 Qui	Frapê de coco	pão f. sanduiche	maionese	39,2	cenoura	frango de panela	polenta cremosa	arroz	feijão	melão	58,1	suco	quibe assado (m.bovina)	35,3	1128,6	132,6	60,2	37,5	12,6	
13 Sex	Chá mate c/ leite	pão hot dog	margarina	46,1																
14 Sáb				39,9							58,2			41,1	1075,9	137,7	51,5	35,9	12,8	
15 Dom																				
16 Seg	Leite	cookies diet		24,4	repolho	carne de panela	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	laranja	58,1	creme de legumes	pão	37,4	889,2	119,9	44,3	26,8	11,9	
17 Ter	Chá mate c/ leite	pão hot dog	maionese	46,9	escarola	carne suína assada	brócolis refogado	arroz	feijão	pêssego	46,0		arroz doce c/ adoçante	34,5	948,0	127,4	41,0	31,1	8,4	
18 Qua	Leite c/ acho diet	pão f. sanduiche	margarina	47,0	tomate	isca de coxão mole	couve alho/óleo	arroz	feijão	banana	53,4	frapê de maçã	cookies diet	29,1	1014,5	129,5	41,0	39,0	11,4	
19 Qui	Leite c/ café	pão f. integral	requeijão	35,2	cenoura	peixe empanado assado	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	59,0	chá mate c/ leite	bolo chocolate (formulado)	34,5	949,6	128,7	43,9	29,7	9,1	
20 Sex	Chá mate c/ leite	pão f. leite	margarina	39,1																
21 Sáb				38,5							54,1			33,9	950,3	126,4	42,6	31,7	10,2	
22 Dom																				
23 Seg	Leite	cookies diet		24,4	pepino	mignon suíno grelhado	legumes refogados	arroz	feijão	laranja	48,4	frapê de abacaxi	pão c/ovos mexidos	55,8	1035,7	128,6	48,1	38,0	11,0	
24 Ter	Chá mate c/ leite	pão hot dog	queijo fat muss	47,0	beterraba	peixe empanado assado	batata corada	arroz	feijão	banana	62,2	vitamina de frutas/aveia	biscoito salg. int	47,7	1147,6	156,9	54,3	35,4	11,9	
25 Qua	Leite c/ acho diet	pão f. sanduiche	patê de ricota	47,8	alface	isca de coxão mole	couve refogada	arroz	feijão	mamão	45,8	chá mate c/ leite	quibe assado (c. m. suína)	30,0	1033,3	123,6	57,8	34,7	13,4	
26 Qui	Chá mate c/ leite	broa de milho	margarina	34,1	cenoura	frango assado	polenta cremosa	arroz	feijão	pêssego	66,0		cereal integral c/ iogurte	52,0	1177,4	152,1	51,8	33,8	12,6	
27 Sex	Leite c/canela	pão f. integral	maionese	34,2																
28 Sáb				37,5							55,6			46,4	1098,5	140,3	53,0	35,5	12,2	
29 Dom																				
30 Seg	Leite	biscoito salg int		30,4	rabanete	linguiça assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	46,8	canja (frango, bat,cenoura)	pão	40,2	1017,2	117,4	55,6	36,5	10,4	
31															1045,4	135,3	48,8	34,9	11,9	

Média mensal:

Observações:

Havendo disponibilidade, poderá ser servido **leite desnatado, arroz integral, macarrão integral, biscoito integral**, substituindo os alimentos normais.

Quando tiver **pão integral**, reservar um pacote para o aluno diabético consumir durante a semana.

Para o SAGU usar o suco concentrado sem açúcar sabor UVA. Para o FRAPE e SUCO **não usar o sabor morango que contém açúcar.**

O aluno diabético pode consumir preparações com açúcar simples, desde que não ultrapasse as recomendações diárias (25 g/dia = 1 colher sopa).

Não oferecer repetição de pratos para o aluno diabético.

A porção de **bolo e torta** será **metade** da porção normal.

A porção da **guarnição** (polenta, quivera, macarrão, batata, aipim) deve ser a **metade** de uma porção normal. Se a guarnição for só legume ou verdura, deverá ser a porção normal.

A porção de **banana** deverá ser a **metade** da porção normal.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992

LEGENDA:
os itens em vermelho, são as preparações alteradas no cardápio especial diabetes, quando comparadas ao cardápio normal