



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

MÊS: NOVEMBRO/2020

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)			VET	
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1000
1	Dom														
2	Seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO											
3	Ter	Leite caramel.	biscoito salg int	309,0	cenoura	copa lombo assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	483,2	limonada	cachorro quente	385,4	1177,6
4	Qua	Chá mate	pão hot dog	285,4	alface	carne moída bovina	macarrão alho óleo	arroz	feijão	banana	530,2	frapê de abacaxi	torta salgada (frango)	405,8	1221,4
5	Qui	Leite c/ acho	pão f. integral	328,6	escarola	peixe empanado assado	brócolis sauté	arroz	feijão	mamão	377,4	vitamina de frutas/aveia	biscoito rosquinha	349,6	1055,6
6	Sex	Leite frio	broa de milho	228,9											
7	Sáb			288,0							463,6			380,3	1151,5
8	Dom														
9	Seg	Leite caramel	biscoito maisena	313,0	repolho	carne moída ao sugo	batata doce corada	arroz	feijão	laranja	378,0	vitamina de banana	pão c/ carne m. suína	481,0	1172,0
10	Ter	Chá mate	pão hot dog	285,4	cenoura	mignon suíno acebolado	macarrão m. branco	arroz	feijão	banana	572,6	canjica		296,4	1154,4
11	Qua	Leite c/ acho	pão f. integral	394,8	beterraba	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	mamão	373,4		cereal c/ leite e banana	309,3	1077,5
12	Qui	Frapê de coco	pão f. sanduiche	340,8	cenoura	frango de panela	polenta cremosa	arroz	feijão	melão	586,6	limonada	quibe assado (m.bovina)	256,2	1183,6
13	Sex	Chá mate	pão hot dog	285,4											
14	Sáb			323,9							477,7			335,7	1146,9
15	Dom														
16	Seg	Leite caramel	bisc.int maisena	313,0	repolho	carne de panela (bovina)	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	laranja	483,4	creme de legumes	pão	240,7	1037,1
17	Ter	Chá mate	pão hot dog	256,3	escarola	carne suína assada	viradinho de brócolis	arroz	feijão	pêssego	409,2		arroz doce	276,1	941,6
18	Qua	Leite c/ acho	pão f. sanduiche	238,9	tomate	isca de coxão mole aceb.	couve alho/óleo	arroz	feijão	banana	449,8	frapê de maçã	biscoito rosquinha leite	272,4	961,1
19	Qui	Leite c/ café	pão f. integral	295,6	cenoura	peixe empanado assado	abobrinha refogada	arroz	feijão	mamão	380,5	leite c/ achocolatado	bolo cenoura (formulado)	387,4	1063,5
20	Sex	Chá mate	pão f. leite	258,4											
21	Sáb			272,4							430,7			294,2	1000,8
22	Dom														
23	Seg	Leite caramel.	bisc.rosq. choco	192,3	pepino	mignon suíno grelhado	farofa com ovos	arroz	feijão	laranja	499,2	frapê de morango	pão c/ovos mexidos	400,5	1092,0
24	Ter	Chá mate	pão hot dog	325,1	beterraba	peixe empanado assado	batata corada	arroz	feijão	banana	492,8	vitamina de frutas/aveia	biscoito salg. int	342,6	1160,5
25	Qua	Leite c/ acho	pão f. sanduiche	349,6	alface	isca de coxão mole grelhado	couve refogada	arroz	feijão	mamão	365,9	chá	quibe assado (c. m. suína)	246,7	962,2
26	Qui	Chá mate	broa de milho	190,6	cenoura	frango assado	polenta cremosa	arroz	feijão	pêssego	568,0		cereal c /iogurte	308,2	1066,8
27	Sex	Leite c/canela	pão f. integral	279,2											
28	Sáb			267,4							481,5			324,5	1070,4
29	Dom														
30	Seg	Leite caramel	biscoito salg int	309,0	rabanete	linguiça assada	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	487,1	canja (frango, bat,cenoura)	pão	279,1	1075,2

MÉDIA MENSAL: 287,9 463,4 333,7 **1092,4**

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



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	1151,5	164,4	48,1	34,5	12,7	464,2	97,9	435,7	4,2	106,1	3,5	1489,2
Semana 2	1146,8	162,8	50,0	33,5	12,5	288,9	85,8	492,0	4,6	107,2	5,1	1140,9
Semana 3	1000,8	146,1	40,7	29,1	9,4	459,9	76,9	458,1	3,8	91,6	2,9	986,4
Semana 4	1070,4	153,0	47,4	29,3	11,4	237,8	78,5	443,9	4,5	97,3	3,9	1270,4
Média mensal	1092,4	156,6	46,6	31,6	11,5	362,7	84,8	457,4	4,3	100,6	3,9	1221,7
FNDE	1000,0	162,5	31,2	25,0	18,7	350,0	26,0	735,0	6,3	131,0	4,7	1400,0

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