



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



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **MÊS: NOVEMBRO/2020**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 300 kcal	
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
<b>FERIADO</b>	Frapê de abacaxi	Biscoito salgado	leite com café	Salada de alface
<b>FERIADO</b>	Torta salgada (frango cenoura ralada, to	Vitamina de frutas c/ aveia	Bolo caseiro	Polenta c/ molho de carne moida
<b>FERIADO</b>	Banana			Morgot
<b>FERIADO</b>				
<b>FERIADO</b>	<b>525,4 kcal</b>	<b>342,6 kcal</b>	<b>384,2 kcal</b>	<b>325,3 kcal</b>
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			Melão	Melancia
<b>363,3 kcal</b>	<b>416,0 kcal</b>	<b>280,9 kcal</b>	<b>299,7 kcal</b>	<b>301,5 kcal</b>
16/11/2020	17/11/2020	18/11/2020	19/11/2020	20/11/2020
Creme de legumes	Arroz doce	Frapê de maçã	Chá mate	Salada de couve
Pão	Maçã	Biscoito chocolate	Bolo nega maluca	Quirera com frango
Laranja		Banana	Melão	Melancia
<b>285,1 kcal</b>	<b>348,9 kcal</b>	<b>413,0 kcal</b>	<b>313,2 kcal</b>	<b>302,0 kcal</b>
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				
<b>417,9 kcal</b>	<b>485,2 kcal</b>	<b>374,0 kcal</b>	<b>344,2 kcal</b>	<b>348,9 kcal</b>
30/11/2020				
Canja de galinha (arroz, batata, cenoura, frango)				
Pão f. leite				
Limonada <b>309,6 kcal</b>				

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

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**

PARCIAL - 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	394,3	65,3	13,6	9,8	4,4	138,1	37,8	208,5	0,9	37,0	1,3	313,3
Semana 2	332,2	58,0	12,2	6,9	4,2	156,9	37,9	130,8	1,5	29,3	1,4	276,6
Semana 3	332,4	59,3	10,6	6,3	2,5	116,9	36,8	130,0	0,6	28,8	0,4	178,8
Semana 4	394,0	63,7	14,7	9,0	3,8	143,8	51,0	264,1	1,4	26,9	1,3	280,3
Média mensal	363,2	61,6	12,8	8,0	3,7	138,9	40,9	183,4	1,1	30,5	1,1	262,3
<b>FNDE</b>	<b>300,0</b>	<b>48,8</b>	<b>9,4</b>	<b>7,5</b>	<b>5,4</b>	<b>100,0</b>	<b>7,0</b>	<b>210,0</b>	<b>1,8</b>	<b>37,0</b>	<b>1,3</b>	<b>400,0</b>

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 - PMPG