



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

**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2021**



		CAFÉ DA MANHÃ ( 8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
Seg											
Ter											
Qua											
1 Qui	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Requeijão	228	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
2 Sex	<b>Paixão</b>										
5 Seg	Leite c/ café pó	Biscoito cream cracker		251	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata ensopada	Arroz	Preto	Abacaxi	319	
6 Ter	Chá mate c/leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	218	Coxa-sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	303	
7 Qua	Achocolatado	Pão integral	Requeijão	215	Carne moída pernil suíno sugo	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331	
8 Qui	Leite c/ café pó	Pão de leite	Creme vegetal	237	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
9 Sex	Chá mate	Pão de centeio	Requeijão	163	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	277	
				<b>217</b>						<b>299</b>	
12 Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker		231	Isclas de coxão mole refogadas	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	350	
13 Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	238	Coxa-sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	312	
14 Qua	Chá mate	Pão integral	Requeijão	143	Carne moída pernil suíno sugo	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332	
15 Qui	Achocolatado	Pão de leite	Creme vegetal	216	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
16 Sex	Chá mate c/leite	Pão de centeio	Requeijão	234	Sassami desfiado refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	277	
				<b>213</b>						<b>307</b>	
19 Seg	Chá mate c/leite	Biscoito cream cracker		230	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	350	
20 Ter	Chá mate	Pão de sanduiche	Requeijão	154	Coxa-sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	303	
21 Qua	<b>Tiradentes</b>										
22 Qui	Leite c/ café pó	Pão de sanduiche	Requeijão	246	Mignon suíno refogado	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	278	
23 Sex	Achocolatado	Pão de milho	Creme vegetal	206	Isclas de patinho refogadas	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	281	
				<b>209</b>						<b>303</b>	
26 Seg	Chá mate c/leite	Biscoito cream cracker		230	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata ensopada	Arroz	Preto	Abacaxi	319	
27 Ter	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Requeijão	202	Coxa-sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	315	
28 Qua	Leite c/ café pó	Pão integral	Creme vegetal	208	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331	
29 Qui	Chá mate	Pão de sanduiche	Requeijão	154	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
30 Sex	Leite c/ café pó	Pão de milho	Creme vegetal	209	Isclas de patinho refogadas	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Maçã	281	
				<b>201</b>						<b>302</b>	

**Médias Mensais:**

**210**

**302**



**Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103**



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



**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: ABRIL/2021**

LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945
Seg								
Ter								
Qua								
1 Qui	Frapê de morango	Cereal chocobol	213	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	971
2 Sex	<b>Paixão</b>							
5 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco ralado	250	Pepino	Mignon suíno refogado	Vagem refogada, Arroz	201	1021
6 Ter	Leite	Milho verde cozido	273	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Batata salsa ensopada, Arroz	200	993
7 Qua	Vitamina de mamão	Cereal de banana	183	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Escarola refogada, Macarrão par alho e óleo	177	906
8 Qui	Salada de frutas(banana, maçã, laranja, mamão)c le		234	Couve-flor	Linguiça de frango refogada	Purê de batata, Arroz	276	1009
9 Sex	Vitamina de banana	Biscoito de nata	239	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão			249	927
			<b>236</b>				<b>220</b>	<b>971</b>
12 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco ralado	250	Pepino	Mignon suíno refogado	Vagem refogada, Arroz	201	1031
13 Ter	Leite	Milho verde cozido	273	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Batata salsa ensopada, Arroz	200	1023
14 Qua	Vitamina de mamão	Cereal de banana	183	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Escarola refogada, Macarrão par alho e óleo	177	835
15 Qui	Salada de frutas(banana, maçã, laranja, mamão)c le		234	Couve-flor	Linguiça de frango refogada	Batata ensopada, Arroz	243	956
16 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena	230	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão			249	989
			<b>234</b>				<b>214</b>	<b>967</b>
19 Seg	Limonada	Biscoito maisena chocolate	185	Pepino	Carne moída de pernil suíno refogada	Vagem refogada, Mingau de alho	153	918
20 Ter	Leite	Milho verde cozido	272	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Batata ensopada, Arroz	222	951
21 Qua	<b>Tiradentes</b>							
22 Qui	Vitamina de mamão	Cereal chocobol	183	Suco abacaxi	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		246	953
23 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena integral	223	Canja (sassami, cenoura, batata, arroz) pão			205	915
			<b>216</b>				<b>206</b>	<b>934</b>
26 Seg	Mingau de amido de milho com cacau em pó		214	Pepino	Carne moída de pernil suíno refogada	Vagem refogada, Mingau de alho	153	917
27 Ter	Leite	Milho verde cozido	273	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Purê de batata, Arroz	254	1043
28 Qua	Vitamina de mamão	Cereal chocobol	183	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Escarola refogada, Arroz	176	899
29 Qui	Limonada	Biscoito sequilho tradicional	176	Suco uva	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	861
30 Sex	Vitamina de banana	Biscoito maria	219	Canja (sassami, cenoura, batata, arroz) pão			205	914
			<b>213</b>				<b>212</b>	<b>927</b>
<b>Médias Mensais:</b>			<b>225</b>				<b>213</b>	<b>950</b>



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 30 % do VET
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
Semana 1				
Semana 2	971,0	149,4	37,7	25,6
Semana 3	967,0	149,3	37,5	25,4
Semana 4	934,0	146,2	34,4	24,1
Semana 5	927,0	149,3	34,2	22,8
<b>MÉDIA</b>				
<b>MENSAL</b>	<b>949,8</b>	<b>148,6</b>	<b>36,0</b>	<b>24,5</b>

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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

*Elaine F. Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 103