



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

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

***** I MAIO *****
DIA DO TRABALHADOR



		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	
3	Seg	Achocolatado	Biscoito cream cracker	231	Iscas de coxão mole acebolada	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja lima	343	
4	Ter	Leite c/ café sol	Pão bisnaguinha	219	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	312	
5	Qua	Chá mate	Pão integral	147	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332	
6	Qui	Leite c/ café pó	Pão de leite	237	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
7	Sex	HTPC									
				209						312	
10	Seg	Chá mate	Biscoito rosquinha de leite	161	Iscas de coxão mole acebolada	Batata assada	Arroz	Preto	Laranja lima	311	
11	Ter	Achocolatado	Pão bisnaguinha	232	Coxa/sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	303	
12	Qua	Leite c/ café sol	Pão integral	207	Mignon suíno acebolado	Brócolis sauté	Arroz	Preto	Banana	331	
13	Qui	Leite	Pão de sanduíche	157	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far man	Arroz	Preto	Mamão	300	
14	Sex	Leite c/ café pó	Pão de centeio	255	Sassami ao sugo	Aipim sauté	Arroz	Preto	Maçã	350	
				202						319	
17	Seg	Leite c/ chá	Biscoito cream cracker	230	Iscas de coxão mole ao sugo	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	313	
18	Ter	Leite c/ café pó	Pão bisnaguinha	238	Coxa/sobrecoxa ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	305	
19	Qua	Achocolatado	Pão integral	205	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	250	
20	Qui	Leite c/ café sol	Pão de leite	232	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	262	
21	Sex	Chá mate	Pão de milho	169	Sassami ao molho branco	Batata doce assada	Arroz	Preto	Maçã	375	
				215						301	
24	Seg	Leite c/ café pó	Biscoito maisena integral	255	Iscas de coxão mole acebolada	Batata ensopada	Arroz	Preto	Laranja lima	270	
25	Ter	Chá mate	Pão bisnaguinha	146	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Caqui	312	
26	Qua	Leite c/ chá	Pão integral	222	Mignon suíno acebolado	Brócolis sauté	Arroz	Preto	Banana	331	
27	Qui	Achocolatado	Pão de sanduíche	216	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far man	Arroz	Preto	Mamão	300	
28	Sex	Leite c/ café sol	Pão de centeio	241	Sassami refogado	Purê de aipim	Arroz	Preto	Maçã	326	
				216						308	
31	Seg	Leite c/ chá	Biscoito cream cracker	172	Iscas de coxão mole acebolada	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja lima	343	
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										

Médias Mensais:

210

310



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

★ ★ ★ ★ ★ **1 MAIO** ★ ★ ★ ★ ★
DIA DO TRABALHADOR



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: MAIO/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	
3	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	1014
4	Ter	xxxxxx	Mingau de amido com cacau	214	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	183	929
5	Qua	Vitamina de mamão	Biscoito sequilho	216	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	171	867
6	Qui	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	159	Couve-flor	Ovos mexidos	Arroz, Ervilha ensopada	245	902
7	Sex	HTPC							
			210					197	928
10	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	190	891
11	Ter	xxxxxx	Mingau de aveia com banana	244	Beterraba	Almôndegas ao sugo	Macarrão parafuso de arroz alho e óleo	170	948
12	Qua	Sal. de frutas(banana, maçã, laranja, mamão) c leite pó	234	Alface	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com batata	187	959	
13	Qui	logurte de morango	Cereal chocoboll	214	Escarola	Linguiça refogada	Polenta cremosa	207	878
14	Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de coco	221	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz) pão		205	1032	
			229					192	941
17	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	983
18	Ter	Frapê de abacaxi	Bolo de laranja formigueiro	241	Beterraba	Quibe assado	Macarrão parafuso ao sugo	225	1009
19	Qua	Creme de amido	Sagu de uva	224	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	173	852
20	Qui	Leite	Cereal de banana	179	Escarola	Ovos mexidos	Arroz com cenoura	201	874
21	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito maisena chocolate	225	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão		249	1017	
			224					207	947
24	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	190	944
25	Ter	Frapê de maçã	Bolo de cenoura	241	Beterraba	Almôndegas ao sugo	Macarrão espaguete integral alho e óleo	162	861
26	Qua	Suco de morango	Torta de sardinha	222	Almeirão	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	171	946
27	Qui	Leite	Cereal chocoboll	179	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	963
28	Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena	230	Sopa (iscas de patinho, repolho, cenoura, batata, aletria) pão		249	1045	
			220					208	952
31	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	955
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								

Médias Mensais:

221

201

942



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



70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS - MAIO 2021

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	928,0	142,2	32,5	24,9
Semana 2	941,0	149,2	34,6	23,6
Semana 3	947,0	144,6	36,1	25,2
Semana 4	952,0	148,5	35,2	24,6
Semana 5				
MÉDIA MENSAL	942,0	146,1	34,6	24,6



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

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