



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



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos= 459 kcal

MÊS: MAIO - 2021

Horário das refeições 18:30 horas até 19:30 horas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
03/05/2021	04/05/2021	05/05/2021	06/05/2021	07/05/2021
Viradinho de legumes com linguiça	Ovos mexidos	Salada de alface	Frapê de frutas	Canjica
Arroz	Pão hot dog	Polenta cremosa com molho carne moída bovina/ cheiro verde	Quiabe assado	Maçã
Suco laranja 366,9 kcal	Banana 541,5 kcal	Mamão 328,0 kcal	458,0 kcal	
10/05/2021	11/05/2021	12/05/2021	13/05/2021	14/05/2021
Salada de acelga	Arroz doce	Salada brocolis	Chá	Salada beterraba
Risoto de frango/cenoura e verde milho verde	Banana	Torta salgada com recheio de carne moída suína	Bolo formulado (nega maluca)	Macarrão c/ m. frango
Laranja 397,8 kcal	395,7 kcal	Limonada e caqui 428,0 kcal	384,8 kcal	469,8 kcal
17/05/2021	18/05/2021	19/05/2021	20/05/2021	21/05/2021
Sopa de legumes/carne/ macarrão	Leite com café	Salada alface	Cereal c/mamão/aveia	Salada de tomate
Pão f. integral	Pão com ricota/frango	macarr/carne suína/legumes	iogurte	Arroz com carne frango/batata
Laranja 379,1 kcal	Banana 499,8 kcal	Poncã 525,0 kcal	448,6 kcal	Sagu de uva (suco uva) 504,2 kcal
24/05/2021	25/05/2021	26/05/2021	27/05/2021	28/05/2021
Salada de tomate	Frapê de maçã	Chá	Vitamina de frutas (banana/mamão/aveia)	Salada de couve flor
Farofa de legumes c/ ovos	Pão com carne moída bovina/ cenoura ralada/alface	Bolo formulado de cenoura	Biscoito salgado	Polenta cremosa com molho de carne moída
Arroz	Banana	Maçã		Mamão
Chá frio com limão				
Laranja 342,0 kcal	640,9 kcal	383,7 kcal	451,0 kcal	335,2 kcal
31/05/2021				
Sopa (canja com cenoura, batata frango, cheiro verde)				
Pão f. centeio e laranja 501,9				

Observações:

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

As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

Elaine F. Pupo
Nutricionista - CRN 8- 103



Aline GebelUCA
Nutricionista - CRN 1992



PARCIAL - 20% 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
EJA	19-30 anos	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31-60 anos	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	423,6	72,7	17,5	7,8
SEMANA 2	415,2	76,7	14,7	6,2
SEMANA 3	471,3	80,7	21	7,1
SEMANA 4	430,5	71,4	16,1	10
SEMANA 5				
MEDIA MENSAL	435,2	75,4	17,3	7,8

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 - PMPO