



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: Abril/2021

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	sobrem.	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150	
1	Quin	Chá mate	Pão hot dog	margarina	285,4	Almeirão	Coxão mole grelhado	Batata doce	Arroz	Feijão	Mamão	509,4	Vitamina frutas	Biscoito sequilho	355,5	1150,3
2	Sex	FERIADO	FERIADO				FERIADO	FERIADO				FERIADO	FERIADO			
3	Sab															
4	Dom															
5	Seg	Leite c/achoc	Rosquinha leite		299,8	Pepino	Carne suína grelhada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Maçã	504,1	Limonada	Quibe assado	256,2	1060,1
6	Ter	Chá mate	Pão f. centeio	margarina	275,1	Alface	Carne moída bovina	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Banana	608,6	Arroz doce		276,1	1159,8
7	Qua	Leite c/café	Pão f. leite	patê ricota	277,3	Vagem/cenoura	Carne de panela	Viradinho couve	Arroz	Feijão	Mamão	546,4	Canja de galinha	Pão forma (1 fatia)	279,1	1102,8
8	Qui	Chá mate	Pão hot dog	margarina	285,4	Acelga	Carne com batata		Arroz	Ervilha	Abacaxi	495,9	Leite com café	Sanduche de moida s.	433,5	1214,8
9	Sex	Leite c/ aveia	Pão f. sanduíche	maionese	300,2											
10	Sab															1134,4
11	Dom															
12	Seg	Leite c/achoc	Biscoito nata		320,8	Rabanete	Frango de panela	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Laranja	700,8	Creme legumes		170,2	1191,8
13	Ter	Chá mate	Pão f. integral	requeijão	202,8	Alface	Ovos mexidos	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	517,3	Vitamina frutas	Biscoito salgado	342,6	1062,7
14	Qua	Leite c/ café	Pão f. leite	margarina	374,3	Cenoura ral	Carne suína grelhada	Abobrinha ref.	Arroz	Feijão	Mamão	476,1	Cereal c/ leite	granola s/açúcar	286,4	1136,8
15	Qui	Chá mate	Pão f. sanduíche	maionese	228,3	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Maçã	505,9	Chá mate	Cachorro quente	375,9	1110,1
16	Sex	Leite	Pão hot dog	patê ricota	330,8											
17	Sab															1125,4
18	Dom															
19	Seg	Leite c/achoc	Biscoito maize. int		301,8	Rabanete	Linguiça assada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	701,5	Chá mate	Pão com margarina	258,4	1261,7
20	Ter	Chá mate	Pão hot dog	margarina	285,4	Alface	Carne suína c/ legumes		Arroz	Feijão	Banana	559,6	Limonada	Torta salg./rech frango	304,7	1149,7
21	Qua	FERIADO	FERIADO				FERIADO	FERIADO					FERIADO	FERIADO		
22	Qui	Chá mate	Broa de milho	margarina	190,6	Pepino	Filé de tilápia assado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	565,5	Frape de maçã	Bolo caseiro	359,5	1115,6
23	Sex	Frapê coco	Pão f. integral	queijo	388,6											
24	Sab															1175,7
25	Dom															
26	Seg	Leite c/achoc	Biscoito maria		312,8	Rabanete	Carne moída bovina	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Maçã	560,4	Canjica		296,4	1169,6
27	Ter	Chá mate	Pão f. centeio	maionese	246,0	Alface	Mignon suíno grelhado	Farofa de ovos/vag.	Arroz	Feijão	Laranja	595,9	logurte morang	banana	312,9	1154,8
28	Qua	Leite c/ café	Pão f. sanduíche	requeijão	339,7	Couve flor	Frango assado (cox)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	579,5	Vitamina frutas	Pizza de pão, queijo, toma	343,1	1262,3
29	Qui	Chá mate	Pão hot dog	maionese	256,3	Acelga	Isca bovina de panela	Aipim cozido	Arroz	Feijão	Melancia	563,1	Quibe assado	Suco de abacaxi	227,4	1046,8
30	Sex	Leite c/aveia	Bolo caseiro		379,5											1158,4

1148,4

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 - 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
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g

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

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	1134,4	173,4	48	28,6
SEMANA 3	1125,4	167,5	43,1	31,3
SEMANA 4	1175,7	176,2	42,2	34,7
SEMANA 5	1158,4	175,9	46,5	28,7
MÉDIA MENSAL	1148,5	173,3	45,0	30,8

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992


Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103


Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMFG