



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: MARÇO/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	Seg	Leite c/ achoc.	Biscoito salgado	297,8	Cenoura	Carne moída frango	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Limonada	472,1	Canjica		296,4	1066,3
2	Terc	Chá mate	Pão f. sanduiche	230,1	Alface	Carne m. bovina refog.	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Banana	524,3	Frapê abacaxi	Pão c/ carne m. suína	428,2	1182,6
3	Qua	Leite c/ café	Pão f. leite	347,8	Couve flor	Linguíça assada	Couve refogada	Arroz	Lentilha	Sagu	565,9	logurte morango	Maçã	266,1	1179,8
4	Quin	Chá mate	Pão hot dog	251,8	Almeirão	Filé de tilápia assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Mamão	426,9	Vitamina frutas	Biscoito de nata	365,6	1044,3
5	Sex	Frapê de coco	Pão f. integral	272,0											
6	Sab			279,9							497,3			339,1	1118,3
7	Dom														
8	Seg	Leite c/ achoc.	Biscoito de nata	320,8	Pepino	Carne suína grelhada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Maçã	408,7	Limonada	Quibe assado (m. bov)	256,2	985,7
9	Terc	Chá mate	Pão f. centeio	247,8	Alface	Carne moída frango	Vagem/cenoura refog.	Arroz	Feijão	Banana	407,8	Arroz doce		276,1	931,7
10	Qua	Leite c/ café	Pão f. leite	340,7	Vagem/cenou	Frango assado (coxinha)	Viradinho de couve	Arroz	Feijão	Mamão	564,1	Canja de galinha	Pão forma (2 fatias)	349,6	1254,4
11	Qui	Chá mate	Pão hot dog	258,9	Acelga	Carne com batata		Arroz	Lentilha	Abacaxi	479,7	Leite com café	Sanduiche/frango sass	428,5	1167,1
12	Sex	Leite c/ aveia	Pão f. sanduíche	339,6											
13	Sab			301,6							465,1			327,6	1084,7
14	Dom														
15	Seg	Leite c/ achoc.	Rosquinha choc.	304,8	Rabanete	Salsicha ao sugo	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Laranja	504,0	Creme legumes	Pão forma (1 fatia)	240,7	1049,5
16	Terca	Chá mate	Pão f. integral	209,9	Alface	Filé de tilápia assado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	459,5	Vitamina de frutas	Biscoito rosq. Choc.	349,6	1019,0
17	Qua	Leite c/ café	Pão f. leite	374,3	Cenoura ral	Carne suína grelhada	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Mamão	380,7	Cereal c/ leite	granola s/açúcar	286,4	1041,4
18	Qui	Chá mate	Pão f. sanduiche	230,1	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Maçã	410,5	Chá mate	Cachorro quente	375,9	1016,5
19	Sex	Leite	Pão hot dog	328,2											
20	Sab			289,5							438,7			313,2	1031,6
21	Dom														
22	Seg	Leite c/ achoc.	Biscoito salgado	297,8	Rabanete	Linguíça assada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	606,0	Chá mate	Sanduiche de queijo	297,1	1200,9
23	Ter	Chá mate	Pão hot dog	285,4	Alface	Carne suína c/ legumes		Arroz	Feijão	Banana	464,2	Limonada	Biscoito salgado	188,6	938,2
24	Qua	Leite c/ café	Pão f. sanduiche	346,8	Couve flor	Frango assado (coxinha)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	484	Vitam. mamão/banana/granola c/ biscoito doce		365,6	1196,4
25	Qui	Chá mate	Broa de milho	190,6	Pepino	Filé de tilápia assado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	426,8	Canjica		296,4	913,8
26	Sex	Frapê de coco	Pão f. Integral	319,8											
27	Sab			288,08							495,3			286,9	1062,3
28	Dom														
29	Seg	Leite c/ achoc.	Biscoito salgado	297,8	Rabanete	Carne moída de frango	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Maçã	469,9	Arroz doce		276,1	1043,8
30	Ter	Chá mate	Pão f. integral	202,8	Acelga	Mignon suíno grelhado	Farofa de vagem	Arroz	Feijão	Banana	492,6	Frape de maçã	Bis. maisena choc.	293,4	988,8
31	Qua	Leite	Pão f. leite	301,2	Pepino	Carne c/ batata doce		Arroz	Feijão	Mamão	385,7	logurte morango	Banana	312,9	999,8
															1010,8
															1061,5

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 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

ESCOLA INTEGRAL		VET	CARBOIDRATO	PROTEINA	LÍPIDIO
	Semana 1	1118,3	173,6	45,1	27,8
	Semana 2	1084,7	155,7	49,4	29,3
	Semana 3	1031,6	154,7	39,7	29,5
	Semana 4	1062,3	148,5	42,8	32,9
	Semana 5	1010,8	157,1	38,8	25,2
	MÉDIA MENSAL	1061,5	157,9	43,2	28,9