



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



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

FAIXA ETÁRIA: 19-30 anos= 477 kcal

FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos= 459 kcal

MÊS: ABRIL/2021

Horário das refeições

18:30 ÀS 19:30 HORAS

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
			01/04/2020	02/04/2021
			Suco	
			Bolo (formulado)	FERIADO
			Mamão	
			352,3 kcal	
05/04/2021	06/04/2021	07/04/2021	08/04/2021	09/04/2021
Salada de repolho	Arroz doce	Sopa (canja: batata, cenoura,	Leite c/ café	Salada alface
Quibe de panela (carne moída bovina, tomate, cheiro verde)	Banana	frango e cheiro verde)	Pão c/ carne moída suína	Macarrão m. frango/cheiro verde
Limonada		Pão f. centeio	Abacaxi	Sagu de uva
Maçã 343,5 kcal	486,7 kcal	493,5 kcal	456,2 kcal	584,0 kcal
12/04/2021	13/04/2021	14/04/2021	15/04/2021	16/04/2021
Creme de legumes (aipim salsa cenoura, espinafre, frango desfiado)	Vitamina de frutas (banana/ mamão, aveia)	Salada de tomate	Chá mate	Sopa de feijão (batata, carne bovina)
Pão f. leite	Biscoito salgado	Arroz com ovos mexidos/cenoura	Cachorro quente	couve, macarrão argola)
Laranja		vagem e milho verde	Maçã	Pão f. sanduíche
404,9 kcal	463,6 kcal	369,9 kcal	447,5 kcal	455,1 kcal
19/04/2021	20/04/2021	21/04/2021	22/04/2021	23/04/2021
Salada de rabanete	Leite c/ achocolatado		Frapê de maçã	Salada alface
Farofa de ovos, linguiça, cenoura e vagem	Pão com margarina	FERIADO	Biscoito rosquinha coco	Polenta à bolonesa
Chá e laranja picada 377,2 kcal	Banana			Sagu c/ pudim de leite
	527,9 kcal		313,4 kcal	593,6 kcal
26/04/2021	27/04/2021	28/04/2021	29/04/2021	30/04/2021
Salada acelga	Canjica	Salada de tomate	Quibe assado	Salada de couve flor
Quirera c/ mignon suíno	Maçã	Risoto de frango c/ milho verde	iogurte	Aipim cozido com carne
Melancia		Mamão		Arroz
400,4 kcal	460,2 kcal	375,0 kcal	414,1 kcal	411,6 kcal

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



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
Ensino Fundamental	6-10 anos	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 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	349,7	63,6	12,6	6,2
SEMANA 3	322,9	53,9	12,5	7,3
SEMANA 4	396,3	62,6	12,8	11,8
SEMANA 5	321,7	50,6	13,4	7
MÉDIA MENSAL	347,7	57,7	12,8	8,1

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO