





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



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: MARÇO/2021**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15: 30 horas	VET= 329 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/03/2021	02/03/2021	03/03/2021	04/03/2021	05/03/2021
Salada de repolho	Frapê de abacaxi	Salada de couve flor	Vitamina de frutas	Salada de repolho
Macarrão c/ carne moída bovina	Pão com carne moída suína	Risoto de frango/ervilha (sassami)	Biscoito salgado	Macarrão alho/óleo
Laranja	Banana	Sagu de uva		Frango assado
260,4 kcal	547,8 kcal	367,9 kcal	342,6 kcal	Mamão 385,0 kcal
08/03/2021	09/03/2021	10/03/2021	11/03/2021	12/03/2021
Salada de pepino	Arroz doce c/canela	Canja de galinha (frango, batata, cenoura, arroz, cheiro verde)	Leite com café	Salada de tomate
Arroz carreteiro (carne suína, tomate e repolho)	Maçã	Biscoito salgado	Sanduíche de queijo	Quibe assado
Limonada 282,3 kcal	358,0 kcal	Mamão 328,5 kcal	413,0 kcal	274,4 kcal
15/03/2021	16/03/2021	17/03/2021	18/03/2021	19/03/2021
Salada de rabanete	Vitamina de frutas (banan/mam)	Salada de alface	Cachorro quente	Salada de repolho
Macarrão alho/óleo/frango/ cheiro verde (coxinha asa de panela)	Biscoito sequilho	Farofa de linguiça e carne suína	Chá	Arroz, feijão
Laranja 439,3 kcal	345,7 kcal	Arroz/ limonada 446,0 kcal	353,7 kcal	Mamão 291,2 kcal
22/03/2021	23/03/2021	24/03/2021	25/03/2021	26/03/2021
Frapê de maçã	Limonada	Salada de alface	Canjica	Sopa de feijão c/ batata, couve,
Pão com queijo	Torta salgada (recheio frango)	Arroz c/ carne suína e legumes	Banana	carne bovina, macarrão
	Banana	Mamão		Pão
388,4 kcal	424,3 kcal	239 kcal	416,0 kcal	Melão 398,1 kcal
29/03/2021	30/03/2021	31/03/2021		
Salada de cenoura ralada	iogurte	Salada brocolis		
Macarrão m. frango (sassami)	Biscoito rosquinha coco	Peixe assado (ovo e f. rosca)		
Maçã	Banana	Arroz		
306,9 kcal	435,9 kcal	Melancia 302,7 kcal		

Observações:

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

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.

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	CARBOIDRATO	PROTEINA	LIPÍDIO
SEMANA 1	380,7	58,9	17,9	31,9
SEMANA 2	331,2	50,5	14,1	8,5
SEMANA 3	375,2	58,2	14,7	9,7
SEMANA 4	373,2	61	14,2	9
SEMANA 5	348,5	61,4	13	5,6
MÉDIA MENSAL	361,8	58,0	14,8	12,9