



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: MAIO - 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	Sab																
2	Dom																
3	Seg	Leite c/ achoco	biscoito maisena	xxxxxxx	309,7	pepino	carne suina grelhada	farofa legumes	arroz	feijão	suco laranja	chá mate	pão c/ ovos mexidos	309,3	1209,9		
4	Ter	Chá mate	pão f. sanduíche	maionese	228,3	alface	frango assado (coxinha)	aipim saute	arroz	feijão	banana	cereal com leite		244,9	1201,0		
5	Qua	Leite com café	pão hot dog	margarina	401,3	couve flor	carne de panela bovina	polenta cremosa	arroz	feijão	mamão	canjica		296,4	1239,2		
6	Qui	Chá mate	pão f. centeio	requeijão	241,4	beterraba	peixe empanado assado	batata doce corada	arroz	feijão	poncã	frapê de fruta	quibe assado (M. bov)	357,4	1162,9		
7	Sex	HTPC	HTPC				HTPC	HTPC				HTPC	HTPC				
8	Sáb				295,2						606,1			302,0	1203,3		
9	Dom																
10	Seg	Leite c/ achoco	biscoito sequilho	xxxxxxx	310,7	acelga	carne moida c/ molho	batata corada	arroz	feijão	laranja	leite c/ café	pão c/ queijo	413,0	1202,4		
11	Ter	Chá mate	pão f. leite	margarina	258,4	repolho	carne suna grelhada	farofa c/ ovos	arroz	feijão	banana	arroz doce		276,1	1206,5		
12	Qua	Leite com café	pão hot dog	maionese	372,2	brócolis	frango de panela	batata doce	arroz	feijão	caqui	limonada	torta salgada c/ moida	304,7	1388,4		
13	Qui	Chá mate	pão f. sanduíche	margarina	257,4	beterraba	iscas coxão mole grelh	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	sagu	chá mate	bolo formulado chocolate	269,7	1214,2		
14	Sex	Frapê de coco	broa de milho	requeijão	318,3												
15	Sáb				303,4						637,3			315,9	1252,9		
16	Dom																
17	Seg	Leite c/ achoco	bisc. rosq.choc	xxxxxxx	181,1	repolho	carne moida c/ batata	xxxxxxx	arroz	feijão	laranja	leite c/ café	pão c/ queijo	413,0	1069,8		
18	Ter	Chá mate	pão f. integral	margarina	236,4	pepino	quibe de panela (m. suina)	couve a mineira	arroz	feijão	banana	pave de chocolate	chá	428,1	1286,0		
19	Qua	Leite com café	pão f. sanduíche	maionese	344,2	alface	carne suina grelhada	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	poncã	leite c/ achocolatado	pão com margarina	377,1	1331,2		
20	Qui	Chá mate	pão hot dog	requeijão	251,8	brócolis	frango grelhado	aipim corado	arroz	feijão	mamão	cereal com leite		244,9	1008,8		
21	Sex	Leite	pão f. sanduíche	margarina	329,3												
22	Sáb				268,6						554,8			365,8	1174,0		
23	Dom																
24	Seg	Leite c/ achoco	biscoito salgado	xxxxxxx	297,8	abobrinha	carne suina grelhada	viradinho legumes	arroz	feijão	laranja	leite c/ café	sanduíche com carne bov	405,5	1278,9		
25	Ter	Chá mate	pão f. leite	maionese	229,3	repolho	frango ensopado	polenta cremosa	arroz	feijão	banana	canjica		296,4	1126,9		
26	Qua	Leite com café	pão hot dog	margarina	401,3	alface	iscas bovina grelhada	batata doce corada	arroz	feijão	mamão	chá mate	bolo formulado/cenoura	268,8	1176,8		
27	Qui	Chá mate	pão f. sanduíche	requeijão	223,8	escarola	carne suina grelhada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	melão	vitamina frutas	biscoito salgado	342,6	1152,3		
28	Sex	Leite com café	pão hot dog	maionese	372,2												
29	Sáb				304,9						567,4			328,3	1183,7		
30	Dom																
31	Seg	Leite c/achoco	bisc. rosq. choc	xxxxxxx		rabanete	linguiça frango assada	quirera cremosa	arroz	feijão	laranja	creme de legumes	pão				
				293,0								591,4				328,0	1203,5

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 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)	LIPIDIOS (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	LIPIDIO
	Semana 1	1203,3	182,0	47,6	31,7
	Semana 2	1252,9	195,3	44,3	32,9
	Semana 3	1174,0	180,7	43,8	31,4
	Semana 4	1183,7	185,1	43,5	30,8
	Semana 5				
	MÉDIA MENSAL	1203,5	185,8	44,8	31,7

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 - PMPG