



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



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

FAIXA ETÁRIA: 19 - 30 anos = 477 kcal FAIXA ETÁRIA: 31 - 60 anos = 459 kcal

**MÊS: Junho/2021**

Horário das refeições 18:30 horas até 19:30 horas

	01/06/2021	02/06/2021	03/06/2021	04/06/2021
	Canjica com coco	Salada de alface		Salada de beterraba
	Maçã	Aipim com carne	<b>FERIADO</b>	Risoto de frango
		Banana		Laranja
	460,2 kcal	341,2 kcal		403,4 kcal
07/06/2021	08/06/2021	09/06/2021	10/06/2021	11/06/2021
Salada cenoura ralada	Vitamina de frutas (banana/mamão)	Arroz doce	Salada de tomate	Salada de alface/escarola
Quirera com carne suína	Ovos mexidos	Maçã	Quibe assado ( moida suína)	Macarrão alho/óleo
Abacaxi	Pão		logurte	Peixe empanado (trigo) assado
	Banana			Mamão
415,8 kcal	599,9 kcal	439,9 kcal	428,0 kcal	464,8 kcal
14/06/2021	15/06/2021	16/06/2021	17/06/2021	18/06/2021
Canja de galinha (batata, cenoura, frango, cheiro v.)	Pão c/ queijo/linguiça frango	Salada de beterraba	Vitamina de frutas (banana,mamão)	Salada de alface
Pão	Poncã	Macarrão c/brócolis/vagem e	Bolo formulado	Quirera com carne suína
Laranja	Limonada	carne moida suína		Melão
485,3 kcal	489,0 kcal	Banana 545,2 kcal	541,9 kcal	387,8 kcal
21/06/2021	22/06/2021	23/06/2021	24/06/2021	25/06/2021
Sopa de legumes (cenoura/vagem/batata), carne bov, mac.	Salada de alface	Salada de brócolis	Cachorro quente	Vitamina de mamão e banana
Pão f. centeio	Quibe assado	Arroz carreteiro c/ carne suína	Chá mate	Pão c/ carne moida bovina
Maçã	Suco de laranja	Poncã	Mamão	
395,4 kcal	Banana 419,6 kcal	355,0 kcal	410,7 kcal	636,5 kcal
28/06/2021	29/06/2021	30/06/2021		
Salada de almeirão	Salada mista	Salada de tomate		
Polenta c/ carne moída	Macarrão alho e óleo	Farofa de ovos/legumes/carne		
Laranja	Carne moida bovina	Suco de laranja		
342,1 kcal	Banana 506,1 kcal	301,9 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.

É importante fixar o cardápio em local visível para toda comunidade escolar e na cozinha para que a merendeira possa segui-lo corretamente.

**ATENÇÃO:** algumas unidades podem ter ou não ainda alguns alimentos em quantidade expressiva no estoque dependendo de como usaram nos meses anteriores.

Portanto podem substituir seus cardápios conforme necessidade. A partir do mês de julho e da próxima nota estaremos regularizando.

**NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103**

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

*Elaine Fernandes Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 103

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Alimentação Escolar - PMPG

PARCIAL - 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS JUNHO/21					
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
EJA	19-30 anos	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31-60 anos	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	401,6	69,0	16,1	7,6
SEMANA 2	469,7	75,2	19,8	10,2
SEMANA 3	489,8	79,3	18,7	11,8
SEMANA 4	443,4	70,3	19,9	10,3
SEMANA 5	383,4	63,3	18,6	7,1
<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>437,6</b>	<b>71,4</b>	<b>18,6</b>	<b>9,4</b>

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