



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: AGOSTO/2021



CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)					ALMOÇO (10:45 às 12 h)						
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
2	Seg	Achocolatado	Rosquinha coco	Mamão	264	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	311
3	Ter	Chá mate	Pão integral	Maionese	133	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
4	Qua	Leite	Pão integral	Creme de ricota	164	Mignon suíno refogado	Farofa de vagem	Arroz	Preto	Banana prata	372
5	Qui	Chocolate cremoso	Pão integral	Maionese	264	Almôndegas ao sugo	Batata salsa sauté	Arroz	Preto	Poncã	287
6	Sex	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Queijo Mussarela	259	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Mamão	309
				217							311
9	Seg	logurte de morango	Cereal de banana	Maçã	264	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	350
10	Ter	Achocolatado	Pão de sanduíche	Creme de ricota	233	Coxa-sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	270
11	Qua	Chá mate	Pão de sanduíche	Maionese	143	Mignon suíno acebolado	Farofa de vagem	Arroz	Preto	Banana prata	372
12	Qui	Leite c/ café (pó)	Pão de sanduíche	Queijo Mussarela	270	Quibe assado	Purê de batata salsa	Arroz	Preto	Poncã	382
13	Sex	Chocolate cremoso	Pão de sanduíche	Maionese	274	Sassami refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Mamão	260
				237							327
16	Seg	logurte de morango	Cereal chocoboll	Mamão	245	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	313
17	Ter	Chá mate	Broa de milho	Maionese	134	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	279
18	Qua	Leite c/ café (pó)	Broa de milho	Creme de ricota	244	Mignon suíno refogado	Vagem sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	281
19	Qui	Achocolatado	Broa de milho	Maionese	206	Almôndegas ao sugo	Batata salsa sauté	Arroz	Preto	Maçã	299
20	Sex	Leite	Broa de milho	Queijo Mussarela	182	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Mamão	309
				202							296
23	Seg	Leite	Rosquinha coco	Maçã	224	Carne moída de frango ao sugo	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	293
24	Ter	Leite c/ café (pó)	Pão de leite fatiado	Creme de ricota	254	Coxa-sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	270
25	Qua	Achocolatado	Pão de leite fatiado	Maionese	216	Mignon suíno acebolado	Vagem sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	281
26	Qui	Chá mate	Pão de leite fatiado	Queijo Mussarela	178	Quibe assado	Purê de batata salsa	Arroz	Preto	Maçã	395
27	Sex	Chocolate cremoso	Pão de leite fatiado	Maionese	275	Sassami ao sugo	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Mamão	262
				229							300
30	Seg	Achocolatado	Rosquinha coco	Mamão	264	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	350
31	Ter	Chá mate	Pão integral	Maionese	133	Carne moída de frango refogada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	244
	Qua										
	Qui										
	Sex										

Médias Mensais:

216

309

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPGO

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: AGOSTO/2021

Feliz
dia dos
Pais!



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)			Kcal	VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945	
2	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	1014
3	Ter	Leite	Cereal banana	179	Couve-flor	Carne moída de frango refogada	Polenta Cremosa	176	766
4	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) leite pó	234	Tomate	Carne moída bovina refogada	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	175	945	
5	Qui	Frapê de morango	Bolo de cenoura	273	Cebola	Linguiça de frango assada	Virado de feijão (farinha milho), Arroz	296	1120
6	Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	221	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa	letras, batata salsa, vagem, batata) pão	238	1027	
			231				215	974	
9	Seg	xxxxxx	Canjica com coco e canela	250	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	190	1054
10	Ter	Creme de amido	Sagu de uva	224	Couve-flor	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa	187	914
11	Qua	Suco de maracujá	Bolo laranja formigueiro	218	Tomate	Carne moída de frango ao sugo	Arroz com batata salsa	190	922
12	Qui	Frapê de maçã	Cereal banana	180	Cebola	Linguiça de frango refogada	Virado de feijão (farinha milho), Arroz	296	1129
13	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito rosquinha de leite	207	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa	letras, batata salsa, vagem, batata) pão	248	990	
			216				222	1002	
16	Seg	Creme de amido	Sagu de uva	224	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	973
17	Ter	Frapê de morango	Bolo de chocolate	274	Couve-flor	Carne moída bovina refogada	Macarrão espaguete integral ao sugo	168	854
18	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) leite pó	234	Tomate	Carne moída de frango refogada	Polenta Cremosa	172	931	
19	Qui	Iogurte de morango	Cereal chocoboll	214	Cebola	Ovos mexidos	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	212	931
20	Sex	Vitamina de mamão	Biscoito rosquinha de leite	207	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa	aletria, batata salsa, vagem, batata) pão	239	937	
			231				196	925	
23	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	190	937
24	Ter	Iogurte de morango	Cereal chocoboll	214	Cebola	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa	188	925
25	Qua	xxxxxx	Mingau de aveia com cacau	218	Tomate	Ovos mexidos	Virado de feijão (farinha milho), Arroz	297	1011
26	Qui	Frapê de maçã	Biscoito tipo sequilho	213	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)	269	1055	
27	Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	221	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa	aletria, batata salsa, vagem, batata) pão	249	1007	
			219				239	987	
30	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	230	Acelga	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	165	1008
31	Ter	xxxxxx	Mingau de aveia com cacau	218	Couve-flor	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa	187	781
	Qua								
	Qui								
	Sex								

Médias Mensais:

224

218

972



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

AGOSTO 2021		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
	Semana 1	974	149	38	26
	Semana 2	1002	159	36	25
	Semana 3	925	142	36	23
	Semana 4	987	153	37	26
	Semana 5				
MÉDIA MENSAL	972	151	37	25	

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103