



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



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JULHO/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	
Seg											
Ter											
Qua											
1 Qui	Leite c/ café (pó)	Pão de leite fatiado	Margarina	227	Estrogonofe bovino	Purê de Aipim	Arroz	Preto	Mamão	361	
2 Sex	Leite com chá	Pão de leite fatiado	Margarina	230	Pernil suíno moído refogado	Batata doce sauté	Arroz	Preto	Poncã	339	
				228						350	
5 Seg	Achocolatado	Biscoito sequilho	Mamão	273	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Banana	385	
6 Ter	Chá mate	Pão integral	Queijo Mussarela	167	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de repolho (far milho)	Arroz	Preto	Poncã	346	
7 Qua	Leite	Pão integral	Maionese	146	Mignon suíno refogado	Farofa de vagem (far mand)	Arroz	Preto	Banana c canela	366	
8 Qui	Chocolate cremoso	Pão integral	Maionese	264	Almôndegas ao sugo	Purê de batata salsa	Arroz	Preto	Mamão	324	
9 Sex	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Maionese	225	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	360	
				215						356	
12 Seg	iogurte de morango	Cereal de banana	Maçã	253	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranjada	342	
13 Ter	Achocolatado	Pão de sanduíche	Maionese	215	Coxa-sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Poncã	284	
14 Qua	Chá mate	Pão de sanduíche	Queijo Mussarela	178	Mignon suíno acebolado	Farofa de vagem (far mand)	Arroz	Preto	Banana c canela	366	
15 Qui	Leite c/ café (pó)	Pão de sanduíche	Maionese	236	Quibe assado	Batata salsa sauté	Arroz	Preto	Mamão	332	
16 Sex	Chocolate cremoso	Pão de sanduíche	Maionese	274	Sassami refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Maçã	279	
				231						321	
19 Seg	iogurte de morango	Cereal chocoboll	Mamão	245	Isclas de coxão mole aceboladas	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	311	
20 Ter	Chá mate	Broa de milho	Maionese	134	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de repolho (far milho)	Arroz	Preto	Maçã	359	
21 Qua	Leite c/ café (pó)	Broa de milho	Maionese	227	Mignon suíno refogado	Vagem sauté	Arroz	Preto	Banana c canela	330	
22 Qui	Achocolatado	Broa de milho	Queijo Mussarela	240	Almôndegas ao sugo	Purê de batata salsa	Arroz	Preto	Poncã	287	
23 Sex	Leite	Broa de milho	Maionese	148	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Laranja lima	319	
				199						321	
26 Seg	Sant'Ana										
27 Ter	Leite c/ café (pó)	Biscoito sequilho	Maçã	312	Coxa-sobrecoxa assada	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	316	
28 Qua	Achocolatado	Pão de leite fatiado	Maionese	216	Mignon suíno acebolado	Farofa de vagem (Far milho)	Arroz	Preto	Maçã c/ canela	334	
29 Qui	Chá mate	Pão de leite fatiado	Maionese	144	Quibe assado	Batata salsa sauté	Arroz	Preto	Poncã	339	
30 Sex	Chocolate cremoso	Pão de leite fatiado	Queijo Mussarela	309	Sassami ao sugo	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Maçã	281	
				245						318	
Médias Mensais:				223						329	



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: JULHO/2021

		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	VET	
	Seg								
	Ter								
	Qua								
1	Qui	Chocolate cremoso	Bolo de cuca de banana	328	Suco morango	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)	275	1191	
2	Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena	230	Tomate	Carne moída de frango ao sugo	181	979	
				279			228	1085	
5	Seg	Chá mate	Torta de sardinha (far integral)	212	Acelga	Pernil suíno moído refogado	190	1059	
6	Ter	logurte de morango	Cereal chocoboll	214	Couve-flor	Carne moída de frango refogada	170	897	
7	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) leite pó	234	Tomate	Carne moída bovina refogada	Polenta Cremosa	181	927	
8	Qui	Frapê de morango	Bolo de cenoura	273	Cebola	Carne moída de frango ao sugo	122	982	
9	Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	373	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata salsa, vagem, batata) pão		238	1196	
				261			180	1012	
12	Seg	xxxxxxx	Canjica com coco e canela	250	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	190	1035	
13	Ter	Frapê de maçã	Biscoito sequilho	213	Couve-flor	Carne moída bovina ao sugo	170	883	
14	Qua	Suco de maracujá	Bolo de laranja	218	Tomate	Carne moída de frango refogada	172	933	
15	Qui	logurte de morango	Cereal chocoboll	214	Cebola	Linguiça de frango assada	187	969	
16	Sex	Vitamina de mamão	Bolo de chocolate	244	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão letras, batata salsa, vagem, batata)pão		248	1046	
				228			193	973	
19	Seg	xxxxxxx	Canjica com coco e canela	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	190	996	
20	Ter	Frapê de morango	Biscoito rosquinha coco	237	Couve-flor	Carne moída bovina refogada	128	857	
21	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) leite pó	234	Tomate	Carne moída de frango ao sugo	Polenta Cremosa	174	965	
22	Qui	Creme de amido	Sagu de uva	224	Cebola	Linguiça de frango refogada	187	938	
23	Sex	Vitamina de mamão	Bolo de cenoura	244	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata salsa, vagem, batata)pão		239	949	
				238			183	941	
26	Seg	Sant'Ana							
27	Ter	Leite	Cereal de banana	179	Cebola	Carne moída bovina ao sugo	188	995	
28	Qua	Chocolate cremoso	Bolo de laranja	328	Tomate	Carne moída de frango refogada	165	1042	
29	Qui	Frapê de maçã	Biscoito maisena integral	206	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)	269	958	
30	Sex	Vitamina de banana	Bolo de chocolate	258	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão letras, batata salsa, vagem, batata)pão		249	1097	
				243			218	1023	
Médias Mensais:				242			194	987	



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	25 a 35 % 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

JULHO 2021		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
		Semana 1			
	Semana 2	1012,0	154,9	37,9	25,6
	Semana 3	973,0	149,3	36,3	24,0
	Semana 4	941,0	146,4	36,1	23,8
	Semana 5	1023,0	163,2	37,4	25,4
	MÉDIA MENSAL	987,3	153,5	36,9	24,7

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