



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

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
			01/07/2021	02/07/2021
			Pão com queijo	Salada pepino
			Frapê de maçã	Quirera com frango/cheiro verde
			Poncã	Creme de abacate
			456,8 kcal	495,2 kcal
05/07/2021	06/07/2021	07/07/2021	08/07/2021	09/07/2021
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	Pão com ovos mexidos	Quibe assado (carne m. bov.)
Limonada		Mamão		Abacaxi
420,7 kcal	439,9 kcal	456,9 kcal	537,8 kcal	287,1 kcal
12/07/2021	13/07/2021	14/07/2021	15/07/2021	16/07/2021
Salada de repolho	Frapê de coco	Salada de brócolis	Cachorro quente	Salada de couve
Macarrão alho/óleo	Biscoito sequilho	Farofa de linguiça e carne suína	Chá	Arroz, feijão
Frango de panela (coxinha da asa)	Banana	cenoura/vagem	Poncã	Carne moída suína
Laranja		Arroz/ limonada		Mamão
605,9 kcal	294,7 kcal	501,1 kcal	443,1 kcal	415,7 kcal
19/07/2021	20/07/2021	21/07/2021	22/07/2021	23/07/2021
Salada de repolho	Chá	Salada de couve flor	Arroz doce	Salada de brócolis
Macarrão c/ carne moída bov.	Pão com carne moída suína	Arroz carreteiro (carne suína, tomate, cheiro verde)	Maçã	Polenta cremosa
Laranja	Banana	Poncã		Frango de panela (sassami)
440,0 kcal	620,1 kcal	421,2 kcal	486,7 kcal	310,7 kcal
26/07/2021	27/07/2021	28/07/2021	29/07/2021	30/07/2021
FERIADO	Canjica	Salada de beterraba	Salada de acelga	Salada de repolho
FERIADO	Mamão	Quirera cremosa (cheiro verde, Aveia)	Ovos mexidos	Viradinho de feijão
FERIADO		Frango de panela (coxinha da asa)	Pão hot dog	Carne moída suína
FERIADO		Abacaxi	logurte	Melancia
	423,4 kcal	503,5 kcal	577,1 kcal	369,7 kcal

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.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

EJA - 20% 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
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	LIPIDIOS
JULHO 2021	SEMANA 1				
	SEMANA 2	428,5	67,9	18,2	9,5
	SEMANA 3	452,1	67,2	17,4	12,0
	SEMANA 4	455,7	79,3	17,6	8,6
	SEMANA 5	468,4	65,6	20,3	13,0
	MEDIA MENSAL	451,2	70,0	18,4	10,8

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG