



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: AGOSTO/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 | sobremesa | kcal | prato 1 | prato 2 | kcal | 1150 | |
| 1 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Seg | Leite c/ achoc | Biscoito salg.inte | xxxxxxx | 297,8 | Almeirão | Linguiça assada | Viradinho de legumes | Arroz | Feijão | Banana | 761,9 | Vitamina frutas | Quibe assado | 410,2 | 1469,9 |
| 3 | Ter | Chá mate | Pão f. sanduiche | maionese | 228,3 | Brócolis | Vaca atolada | xxxxxxx | Arroz | Lentilha | Mamão | 486,6 | Cereal c/ leite | | 247,7 | 962,6 |
| 4 | Qua | Leite c/ café | Pão f. leite | patê de ricota | 347,8 | Cenoura | Frango ensopado | Farofa (usar carne) | Arroz | Feijão | Laranja | 530,6 | Frapê de abacaxi | Sanduiche de queijo | 407,8 | 1286,2 |
| 5 | Qui | Chá mate | Pão hot dog | requeijão | 251,8 | Alface | Peixe empanado assado | Batata doce | Arroz | Feijão | Poncã | 558,0 | Canjica c/ coco | | 296,4 | 1106,2 |
| 6 | Sex | Frapê de coco | Pão f. integral | margarina | 348,9 | Couve flor | Carne moída suina | Macarrão alho/óleo | Arroz | Feijão | Suco lara | 620,6 | Leite c/ café | Biscoito doce | 306,9 | 1276,4 |
| 7 | Sáb | | | | 294,9 | | | | | | | 591,5 | | | 333,8 | 1220,3 |
| 8 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Seg | Leite c/ achoc | Bisc. rosq. leite | xxxxxxx | 299,8 | Acelga | Isca coxão mole grelh. | Repolho refogado | Arroz | Feijão | Laranja | 482,1 | Frapê de maçã | Pão forma c/ requeijão | 316,1 | 1098,0 |
| 10 | Ter | Chá mate | Pão f. leite | maionese | 299,3 | Cenoura | Frango assado | Viradinho de acelga | Arroz | Feijão | Banana | 766,0 | Vitamina abacate | Biscoito salgado | 323,9 | 1389,2 |
| 11 | Qua | Leite c/ café | Pão hot dog | margarina | 401,3 | Tomate | Mignon suino grelhado | Macarrão alho/óleo | Arroz | Feijão | Poncã | 623,4 | Arroz doce | | 276,1 | 1300,8 |
| 12 | Qui | Chá mate | Pão f. integral | requeijão | 202,8 | Acelga | Frango ensopado | Quirera cremosa | Arroz | Feijão | Mamão | 538,4 | Iogurte e maçã | | 266,1 | 1007,3 |
| 13 | Sex | Leite c/ aveia | Bolo fubá caseiro | patê de ricota | 412,3 | Beterraba | Carne moída bovina com batata | | Arroz | Feijão | Limonada | 497,7 | Canjica | | 296,4 | 1206,4 |
| 14 | Sáb | | | | 323,1 | | | | | | | 581,5 | | | 295,7 | 1200,3 |
| 15 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Seg | Leite c/ achoc | Biscoito mais. Integ | xxxxxxx | 301,8 | Cenoura ral | Frango de panela | Polenta cremosa | Arroz | Feijão | Laranja | 694,4 | Canja de galinha | Pão | 279,1 | 1275,3 |
| 17 | Ter | Chá mate | Pão f. leite | queijo | 298,1 | Escarola | Isca coxão mole grelh. | Farofa com ovos | Arroz | Feijão | Mamão | 592,6 | Suco de laranja | Quibe assado | 251,0 | 1141,7 |
| 18 | Qua | Leite c/ café | Pão f. integral | maionese | 323,2 | Tomate | Copa lombo assada | Couve refogada | Arroz | Ervilha | Melancia | 589,0 | Limonada | Cachorro quente | 385,4 | 1297,6 |
| 19 | Qui | Chá mate | Pão f. sanduiche | margarina | 257,4 | Couve-flor | Carne moída refogada | Batata corada | Integral | Feijão | Banana | 478,6 | Salada de frutas | Creme de leite em pó | 268,0 | 1004,0 |
| 20 | Sex | Leite c/ granola | Broa de milho | patê de ricota | 276,8 | Almeirão | Frango grelhado | Quirera | Arroz | Feijão | Melão | 546,9 | Vitamina abacate | Biscoito salgado | 327,5 | 1151,2 |
| 21 | Sáb | | | | 291,5 | | | | | | | 580,3 | | | 302,2 | 1174,0 |
| 22 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Seg | Leite c/ achoc | Bisc rosq. choco | xxxxxxx | 304,8 | Repolho | Carne m. bov/vagem | | Arroz | Feijão | Laranja | 458,4 | Limonada | Pão c/ovos mexidos | 318,8 | 1082,0 |
| 24 | Ter | Chá mate | Pão f. integral | margarina | 236,4 | Alface | Peixe com batatas ao forno | | Arroz | Feijão | Banana | 525,4 | Vitamina de frutas | Biscoito rosq coco | 344,6 | 1106,4 |
| 25 | Qua | Leite c/ café | Pão f. leite | requeijão | 340,7 | Cenoura | Frango grelhado | Macarrão int alho/óleo | Arroz | Feijão | Mamão | 551,7 | Creme de legumes | Pão | 311,2 | 1203,6 |
| 26 | Qui | Chá mate | Pão hot dog | maionese | 256,3 | Brócolis | Isca c. mole ensopado | Aipim sauté | Arroz | Feijão | Sagu | 641,6 | Chá mate | Bolo caseiro | 268,2 | 1166,1 |
| 27 | Sex | Frapê de maçã | Pao f. sanduiche | margarina | 348,7 | Beterraba | Mignon suino grelhado | Farofa de vagem | Arroz | Feijão | Laranja | 589,3 | Cereal c/ iogurte | | 311,0 | 1249,0 |
| 28 | Sab | | | | 297,4 | | | | | | | 553,3 | | | 310,8 | 1161,4 |
| 29 | Dom | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Seg | Leite c/ achoc | Biscoito maisena | xxxxxxx | 309,7 | Cenoura ral | Carne moída c/ molho | Quirera cremosa | Arroz | Feijão | Laranja | 560,1 | Frape de maçã | Biscoito salgado | 270,4 | 1140,2 |
| 31 | Ter | Chá mate | Pão f. sanduiche | margarina | 257,4 | Repolh-tomate | Arroz carreteiro c/ linguiça e carne | xxx | xxx | xxx | Limonada | 577,3 | Sopa de feijão | | 334,8 | 1169,5 |

MÉDIA MENSAL:

1189,0

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 necessário adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

INTEGRAL - 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

163,1

43,3

| 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

**AGOSTO
2021**

| | VET | CARBOIDRATOS | PROTEINAS | LIPIDIOS |
|---------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| SEMANA 1 | 1220,3 | 177,2 | 48,7 | 35,9 |
| SEMANA 2 | 1200,3 | 178,7 | 43,8 | 32,8 |
| SEMANA 3 | 1174,0 | 164,1 | 51,3 | 35,0 |
| SEMANA 4 | 1161,4 | 187,3 | 42,6 | 27,6 |
| SEMANA 5 | | | | |
| MÉDIA MENSAL | 1189,0 | 176,8 | 46,6 | 32,8 |

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

