



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: JULHO/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	Quin	Leite c/ café	Pão f. sanduiche	Maionese	344,2	Cenoura	Linguíça assada	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Poncã	597,4	Creme de legumes	Pão	240,2	1181,8
2	Sex	Chá mate	Pão f. leite	Margarina	258,4	Brócolis	Carne suína grelhada	Quirera	Arroz	Feijão	Melão	564,5	Canjica	xxxxxxxxxxx	296,4	1119,3
3	Sáb				301,3							581,0			268,3	1150,6
4	Dom															
5	Seg	Leite c/achoc.	Sequilha	xxxxxxx	310,7	Acelga	Salsicha ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Limonada	521,7	Arroz doce	xxxxxxxxxxx	276,1	1108,5
6	Ter	Chá mate	Pão f. integral	Patê ricota	209,9	Beterraba	Filé tilápia assado	Batata doce	Arroz	Feijão	Banana	615,5	Frapê de maçã	Biscoito rosq. Choc.	277,4	1102,8
7	Qua	Leite c/café	Pão f. leite	Margarina	374,3	Cenoura ral	Carne suína grelhada	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Abacaxi	579,1	Cereal c/ leite	Granola s/açúcar	285,7	1239,1
8	Qui	Chá mate	Pão f. sanduiche	Requeijão	223,8	Couve flor	Carne m. bovina refog.	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Poncã	508,9	Chá mate	Cachorro quente	375,9	1108,6
9	Sex	Leite	Pão hot dog	Maionese	328,2	Mista legumes	Linguíça assada	Macarrão ao sugo	Arroz	Feijão	Sagu uva	800,9	Leite c/café	Biscoito rosq. Choc.	302,0	1431,1
10	Sáb				289,4							605,2			303,8	1139,8
11	Dom															
12	Seg	Leite c/achoc.	Biscoito rosquinha	xxxxxxx	299,8	Beterraba ral.	Linguíça assada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Limonada	736,9	Chá mate	Pão f. com margarina	258,4	1295,1
13	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	285,4	Tomate	Carne suína grelhada	Batata doce	Arroz	Feijão	Abacaxi	542,5	Limonada	Biscoito salgado	188,6	1016,5
14	Qua	Leite c/café	Pão f. sanduiche	Patê ricota	346,8	Couve flor	Frango assado (cox)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	539,9	Creme de abacate	xxxxxxxxx	197,9	1084,6
15	Qui	Chá mate	Broa de milho	Margarina	239,4	Pepino	Filé de tilápia assado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	569,9	Canjica	xxxxxxxxx	296,4	1105,7
16	Sex	Frapê de coco	Pão f. Integral	Maionese	319,8	Repolho	Salsicha ao sugo		Arroz	Feijão	Chá c/ limão	494,2	Sopa legumes c/carne e macarrão; pão		275,2	1089,2
17	Sáb				298,2							597,3			243,3	1125,5
18	Dom															
19	Seg	Leite com café	Pão f. leite	Margarina	374,3	Brócolis	Carne moída de frango	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Suco fruta	575,5	Arroz doce	xxxxxxxxxxx	276,1	1225,9
20	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Maionese	256,3	Acelga	Copa lombo assada	Farofa de vagem	Arroz	Feijão	Banana	687,2	Frape de maçã	Biscoi maisena choc.	293,4	1236,9
21	Qua	Leite c/ café	Pão f. sanduiche	Margarina	373,3	Tomate	Frango de panela	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Poncã	629,0	Pão c/ queijo	Limonada	306,7	1309,0
22	Qui	Leite c/ achoc.	Pão f. leite	Patê ricota	350,6	Couve flor	Isclas de coxão mole	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Maçã	620,3	Cereal com iogurte	xxxxxxxxxxx	308,2	1279,1
23	Sex	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	251,8	Tomate	Carne moída c/ batata	xxxxxxxxxxx	Arroz	Feijão	Mamão	478,2	Pavê de chocolate	Chá	428,1	1158,1
24	Sáb				321,3							598,0			322,5	1262,7
25	Dom															
26	Seg	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
27	Ter	Chá mate	Biscoito	xxxxxxx	179,1	Vagem	Quibe de panela	xxxxxxx	Arroz	Feijão	Laranja	531,7	Iogurte e Maçã	xxxxxxxxxxx	266,1	976,9
28	Qua	Leite c/ achoc.	Pão de sanduiche	Requeijão	342,5	Beterraba	Carne moída suína ref.	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Melancia	584,8	Canja (cenoura, batata e frango), pão		278,6	1205,9
29	Qui	Frapê de coco	Pão f. leite	Queijo	410,6	Acelga	Linguíça assada	Farofa de couve	Arroz	Feijão	Melão	680,3	Canjica	xxxxxxxxxxx	296,4	1387,3
30	Sex	Chá mate	Bolo cenoura	xxxxxxx	268,8	Repolho	Carne suína grelhada	Quirera	Arroz	Feijão	Mamão	569,1	Ovos mexidos/pão	Frapê de abacaxi	419,9	1257,8
31	Sáb				263,5							591,5			315,3	1207,0
MÉDIA MENSAL:					293,1							598,0			296,2	1183,7

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



INTEGRAL - 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
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

**JULHO
2021**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	1139,8	180,7	41,8	35,2
SEMANA 3	1125,5	156,9	42,2	36,0
SEMANA 4	1262,7	187,9	44,8	33,9
SEMANA 5	1207,0	176,3	48,3	34,5
MEDIA MENSAL	1183,8	175,5	44,3	34,9

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka CRN 8 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG