



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



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos
MÊS: AGOSTO/2021

Horário das refeições		Manhã: 10 às 10:45 horas		Tarde: 14:45 às 15:30 horas		VET = 329 kcal			
2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
02/08/2021		03/08/2021		04/08/2021		05/08/2021		06/08/2021	
Salada de repolho		Vitamina de frutas		Salada de alface		Canjica c/ coco		Salada de alface	
Quirera de frango		Quibe assado		Risoto de frango com legumes				Arroz, feijão e batata inglesa	
Suco laranja				Mamão				Frango de panela	
306,9 kcal		410,2 kcal		266,5 kcal		296,4 kcal		Poncã 550,5 kcal	
09/08/2021		10/08/2021		11/08/2021		12/08/2021		13/08/2021	
Sopa de legumes (batata, cará, cenoura, repolho, carne macarrão argolinha)		Pão de f. integral c/carne moida bovina		Salada de acelga		Cereal com granola, frutas e iogurte (banana e mamão)		Salada de beterraba	
Pão f. leite		Frapê de abacaxi		Macarrão alho/óleo				Quirera c/ carne suína	
Laranja 279,9 kcal		Banana		Mignon suíno grelhado				Poncã	
466,5 kcal		292,9 kcal		431,4 kcal		330,2 kcal			
16/08/2021		17/08/2021		18/08/2021		19/08/2021		20/08/2021	
Canja (arroz branco, batata, cenoura ralada e frango)		Leite com café		Limonada		Vitamina de frutas		Salada de cenoura/vagem/broc	
Pão		Biscoito rosquinha leite		Cachorro quente (alface, salsicha frango com molho tomate,		Bolo de cenoura caseiro		Macarrão alho e óleo	
Laranja 286,4 kcal		Banana		Pão hot dog 290,5 kcal		432,2 kcal		Copa lombo assada	
416,6 kcal		275,8 kcal		447,0 kcal		411,5 kcal		357,3 kcal	
23/08/2021		24/08/2021		25/08/2021		26/08/2021		27/08/2021	
Salada de repolho cozido		Salada de tomate		Salada de alface/escarola		Salada de frutas com iogurte,		Salada de pepino	
Arroz com vagem, cenoura ral. frango (sassami)		Ovos mexidos		Aipim saute com carne moida suína		granola e aveia		Peixe empanado assado	
Laranja		Pão de hot dog		cheiro verde/arroz				Arroz e feijão	
275,8 kcal		Banana		Sagu de uva c/creme de amido					
389,0 kcal		361,4 kcal		342,6 kcal					
30/08/2021		31/08/2021							
Salada de cenoura ralada		Vitamina de frutas (banana, quirera com carne suína/linguica)							
Laranja		mamão)							
361,4 kcal		Biscoito salgado							
		Banana							

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPE

PARCIAL - 20% 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	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
AGOSTO 2021	SEMANA 1	366,1	51,0	17,7	10,0
	SEMANA 2	360,1	60,0	12,8	7,9
	SEMANA 3	356,6	58,0	12,0	9,2
	SEMANA 4	368,2	63,5	13,0	7,1
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	362,8	58,1	13,9	8,6

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103



Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG