



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: JULHO/2021**

Horário das refeições	Manhã: 10:00 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 329 kcal	
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	440,3 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
293,8 kcal	348,9 kcal	328,5 kcal	425,2 kcal	323,3 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
457,5 kcal	424,1 kcal	460,8 kcal	349,3 kcal	289,7 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)
				Melão
273,7 kcal	420,2 kcal	294,3 kcal	348,9 kcal	275,0 kcal
26/07/2021	27/07/2021	28/07/2021	29/07/2021	30/07/2021
<b>FERIADO</b>	Canjica	Salada de beterraba	Salada de acelga	Salada de repolho
<b>FERIADO</b>	Mamão	Quirera cremosa (cheiro verde, Aveia)	Ovos mexidos	Viradinho de feijão
<b>FERIADO</b>		Frango de panela (coxinha da asa)	Pão hot dog	Carne moída suína
<b>FERIADO</b>			logurte	Melancia
	332,4 kcal	467,2 kcal	464,5 kcal	313,9 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 necessário adequar o cardápios 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 - PMPO

PARCIAL - 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
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	LIPIDIOS
JULHO 2021	SEMANA 1				
	SEMANA 2	343,9	54,0	14,6	8,3
	SEMANA 3	396,3	56,1	14,8	12,7
	SEMANA 4	322,4	55,6	11,8	6,8
	SEMANA 5	394,5	54,5	16,9	11,2
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>364,3</b>	<b>55,1</b>	<b>14,5</b>	<b>9,8</b>

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