



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

CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) MÊS: SETEMBRO/2021



		CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal	
	Seg										
	Ter										
1	Qua	Chá mate	Pão integral	Creme de ricota	150	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Abacaxi c canela	223
2	Qui	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Queijo mussarela	180	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Suco maracujá	236
3	Sex	Achocolatado	Pão integral	Creme de ricota	193	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata doce no forno	Arroz	Preto	Maçã	281
					175						246
6	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite	235	Isclas de coxão mole aceboladas	Aipim sauté	Arroz	Preto	Melancia	249	
7	Ter	Independência do Brasil									
8	Qua	Leite c/ café (pó)	Pão de sanduíche	Creme de ricota	224	Mignon suíno acebolado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Melancia	201
9	Qui	Achocolatado	Pão de sanduíche	Queijo mussarela	220	Quibe assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Maçã	237
10	Sex	Chá mate	Pão de sanduíche	Requeijão cremoso	154	Sassami refogado	Purê de batata doce	Arroz	Preto	Melancia	233
					208						230
13	Seg	Achocolatado	Biscoito rosquinha de leite	182	Estrogonofe bovino	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi c canela	243	
14	Ter	Chá mate	Broa de milho	Creme de ricota	152	Coxa/sobrecoxa crocante	Batata doce sauté	Arroz	Preto	Maçã	265
15	Qua	Aniversário Ponta Grossa									
16	Qui	Leite	Broa de milho	Queijo mussarela	164	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Limonada	222
17	Sex	Leite c/ café (pó)	Broa de milho	Requeijão cremoso	208	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Maçã	239
					177						242
20	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite	235	Isclas de coxão mole aceboladas	Aipim sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	249	
21	Ter	Achocolatado	Pão de leite fatiado	Creme de ricota	204	Coxa/sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	211
22	Qua	Leite c/ café (pó)	Pão de leite fatiado	Queijo mussarela	241	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	239
23	Qui	Chá mate	Pão de leite fatiado	Creme de ricota	161	Quibe assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	228
24	Sex	Leite	Pão de leite fatiado	Requeijão cremoso	150	Sassami ao sugo	Purê de batata doce	Arroz	Preto	Maçã	248
					198						235
27	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite	235	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	253	
28	Ter	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Creme de ricota	213	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	220
29	Qua	Chá mate	Pão integral	Requeijão cremoso	143	Mignon suíno acebolado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	239
30	Qui	Achocolatado	Pão integral	Creme de ricota	193	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	188
	Sex				196						225

Médias Mensais:

191

236

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPO

Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



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

CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) MÊS: SETEMBRO/2021



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET	
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708
Seg								
Ter								
1 Qua	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	209	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	155	737
2 Qui	Vitamina abacate	Cereal de banana	260	Tomate	Ovos mexidos	Arroz com batata	151	827
3 Sex	Suco abacaxi (natu	Biscoito rosquinha chocolate	124	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, repolho, macarrão aletria) pão			142	739
			198				149	768
6 Seg	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	209	Brócolis	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	159	852
7 Ter	Independência	do Brasil						
8 Qua	Limonada	Biscoito rosquinha chocolate	150	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	159	733
9 Qui	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	209	Couve-flor	Ovos mexidos	Mingau de alho	124	790
10 Sex	Vitamina maracujá	Cereal Chocoboll	211	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, repolho, macarrão aletria)pão			147	745
			195				147	780
13 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	174	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz com lentilha	183	782
14 Ter	Frapê de morango	Cereal Chocoboll	168	Couve-flor	Carne moída bovina ao sugo	Mingau de alho	110	695
15 Qua	Aniversário Ponta Grossa							
16 Qui	xxxxxxx	Arroz doce com canela	175	Escarola	Linguiça de frango refogada	Macarrão parafuso ao sugo	133	694
17 Sex	Frapê de maçã	Biscoito rosquinha chocolate	177	Canja (carne moída de frango, arroz, batata, cenoura) pão			165	788
			173				148	740
20 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	174	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Arroz com ervilha	209	866
21 Ter	xxxxxxx	Mingau de aveia com cacau	173	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	129	717
22 Qua	logurte de morango	Cereal Chocoboll	156	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho	100	735
23 Qui	xxxxxxx	Arroz doce com canela	175	Couve-flor	Linguiça de frango assada	Virado de feijão (Far. milho), Arroz	132	696
24 Sex	Suco de maracujá	Biscoito rosquinha chocolate	164	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho)pão			147	708
			168				143	745
27 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	174	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz com lentilha	165	827
28 Ter	Creme de amido	Sagu de uva	224	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Mingau de alho	108	765
29 Qua	logurte de morango	Cereal de banana	156	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	124	662
30 Qui	Suco de maracujá	Biscoito rosquinha chocolate	164	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		167	711
Sex			179				141	741

Médias Mensais:

183

146

755



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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 35 % do VET
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
SETEMBRO 2021	SEMANA 1	968	151	38	25
	SEMANA 2	965	151	37	25
	SEMANA 3	937	141	37	25
	SEMANA 4	950	149	37	23
	SEMANA 5	954	154	34	23
	MÉDIA MENSAL	955	149	37	24

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103