



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	297
2	Qui	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Queijo mussarela	259	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Suco maracujá	301
3	Sex	Achocolatado	Pão integral	Creme de ricota	222	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata doce no forno	Arroz	Preto	Maçã	380
					211					326	
6	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite		292	Isclas de coxão mole aceboladas	Aipim sauté	Arroz	Preto	Melancia	346
7	Ter	Independência do Brasil									
8	Qua	Leite c/ café (pó)	Pão de sanduíche	Creme de ricota	253	Mignon suíno acebolado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Melancia	282
9	Qui	Achocolatado	Pão de sanduíche	Queijo mussarela	249	Quibe assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Maçã	325
10	Sex	Chá mate	Pão de sanduíche	Requeijão cremoso	154	Sassami refogado	Purê de batata doce	Arroz	Preto	Melancia	314
					237					317	
13	Seg	Achocolatado	Biscoito rosquinha de leite		232	Estrogonofe bovino	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi c canela	328
14	Ter	Chá mate	Broa de milho	Creme de ricota	152	Coxa/sobrecoxa crocante	Batata doce sauté	Arroz	Preto	Maçã	361
15	Qua	Aniversário Ponta Grossa									
16	Qui	Leite	Broa de milho	Queijo mussarela	182	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Limonada	287
17	Sex	Leite c/ café (pó)	Broa de milho	Requeijão cremoso	237	Estrogonofe de frango (sassami)	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Maçã	328
					201					326	
20	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite		292	Isclas de coxão mole aceboladas	Aipim sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	346
21	Ter	Achocolatado	Pão de leite fatiado	Creme de ricota	233	Coxa/sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	294
22	Qua	Leite c/ café (pó)	Pão de leite fatiado	Queijo mussarela	224	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	331
23	Qui	Chá mate	Pão de leite fatiado	Creme de ricota	161	Quibe assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	315
24	Sex	Leite	Pão de leite fatiado	Requeijão cremoso	168	Sassami ao sugo	Purê de batata doce	Arroz	Preto	Maçã	334
					216					324	
27	Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de leite		292	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	342
28	Ter	Leite c/ café (pó)	Pão integral	Creme de ricota	243	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Abacaxi	303
29	Qua	Chá mate	Pão integral	Requeijão cremoso	143	Mignon suíno acebolado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	332
30	Qui	Achocolatado	Pão integral	Creme de ricota	222	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	263
	Sex										
					225					310	

Médias Mensais:

218

321

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	945
Seg								
Ter								
1 Qua	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	234	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta com legumes	171	852
2 Qui	Vitamina abacate	Cereal de banana	279	Tomate	Ovos mexidos	Arroz com batata	219	1058
3 Sex	Suco abacaxi (natu	Biscoito rosquinha chocolate	155	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, repolho, macarrão aletria) pão			238	995
			223				209	968
6 Seg	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	234	Brócolis	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	193	1065
7 Ter	Independência	do Brasil						
8 Qua	Limonada	Biscoito rosquinha chocolate	171	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Polenta com legumes	174	880
9 Qui	Salada de frutas (mamão, maçã, banana, laranja)	leite em pó	234	Couve-flor	Ovos mexidos	Mingau de alho	159	968
10 Sex	Vitamina maracujá	Cereal Chocoboll	231	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, repolho, macarrão aletria)pão			248	947
			218				194	965
13 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz com lentilha	216	1026
14 Ter	Frapê de morango	Cereal Chocoboll	213	Couve-flor	Carne moída bovina ao sugo	Mingau de alho	130	856
15 Qua	Aniversário Ponta Grossa							
16 Qui	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Escarola	Linguiça de frango refogada	Macarrão parafuso ao sugo	200	898
17 Sex	Frapê de maçã	Biscoito rosquinha chocolate	208	Canja (carne moída de frango, arroz, batata, cenoura) pão			196	969
			225				185	937
20 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Arroz com ervilha	225	1113
21 Ter	xxxxxxx	Mingau de aveia com cacau	218	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	180	926
22 Qua	logurte de morango	Cereal Chocoboll	214	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Mingau de alho	116	886
23 Qui	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Couve-flor	Linguiça de frango assada	Virado de feijão (Far. milho), Arroz	186	892
24 Sex	Suco de maracujá	Biscoito rosquinha chocolate	185	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho)pão			249	935
			219				191	950
27 Seg	xxxxxxx	Canjica com coco	250	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz com lentilha	231	1115
28 Ter	Creme de amido	Sagu de uva	224	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Mingau de alho	130	901
29 Qua	logurte de morango	Cereal de banana	214	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	171	860
30 Qui	Suco de maracujá	Biscoito rosquinha chocolate	185	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	939
Sex								
			218				200	954

Médias Mensais:

221

955



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