



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: OUTUBRO/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											
Qua											
Qui											
1 Sex	HTPC										
4 Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha	de leite	297	Iscas de coxão mole	aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Laranja lima	343
5 Ter	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Requeijão	228	Coxa/sobrecoxa	assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Maçã	297
6 Qua	Leite c/ café (pó)	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	238	Mignon suíno	refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana prata	337
7 Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	146	Almôndegas	ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Mamão	254
8 Sex	Leite	Pão bisnaguinha	Requeijão	169	Estrogonofe	de frango (sassami)	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Abacaxi	323
				216							311
11 Seg	Leite	Cereal chocobol	xxxxxxxxx	150	Estrogonofe	bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Banana prata	397
12 Ter	Nossa S Aparecida										
13 Qua	Achocolatado	Biscoito rosquinha	de leite	232	Mignon suíno	refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Laranja lima	291
14 Qui	Leite c/ café (pó)	Biscoito rosquinha	de chocolate	257	Quibe	assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Maçã	325
15 Sex	Dia do Professor/a										
				213							337
18 Seg	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha	de leite	292	Iscas de coxão mole	aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Suco de uva	364
19 Ter	Achocolatado	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	203	Coxa/sobrecoxa	crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Suco de laranja	318
20 Qua	Leite c/ café (pó)	Pão caseiro fatiado	Requeijão	234	Mignon suíno	refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana caturra	331
21 Qui	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	132	Almôndegas	ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Uva	247
22 Sex	Leite	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	145	Sassami	refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Banana prata	314
				201							315
25 Seg	Leite c/ café (pó)	Biscoito rosquinha	de chocolate	257	Estrogonofe	bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Laranja pera	342
26 Ter	Chá mate	Pão francês	Requeijão	158	Coxa/sobrecoxa	ao molho	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	272
27 Qua	Achocolatado	Pão francês	Creme vegetal	220	Mignon suíno	refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana caturra	331
28 Qui	Dia do Funcionário Público										
29 Sex	Leite c/ café (pó)	Biscoito rosquinha	de chocolate	257	Sassami	ao sugo	Chuchu sauté	Arroz	Preto	Uva	257
				212							301
Médias Mensais:				210							316



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: OUTUBRO/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								
Qua								
Qui								
1 Sex	HTPC							
4 Seg	Leite	Cereal banana	179	Almeirão	Pernil suíno moído refogado	Arroz com cenoura	185	1004
5 Ter	logurte de morango	Biscoito rosquinha chocolate	242	Beterraba	Linguíça de frango refogada	Virado de feijão (farinha de milho), Arroz	188	955
6 Qua	Sal frutas(banana, maçã, laranja, mamão) leite em p		234	Alface	Carne moída de frango refogada	Arroz com batata	178	988
7 Qui	xxxxxxx	Arroz doce com canela	230	Escarola	Ovos mexidos	Mingau de alho	155	785
8 Sex	Frapê de maçã	Pavê c/ biscoito de chocolate	436	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	1197
			264				195	986
11 Seg	Creme de amido	Sagu de uva	224	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz, Feijão	244	1016
12 Ter	Nossa S Aparecida							
13 Qua	Frapê de maçã	Bolo de cenoura	241	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Macarrão Parafuso alho e óleo	164	928
14 Qui	Limonada	Biscoito rosquinha chocolate	171	Escarola	Omelete de espinafre	Arroz com batata	185	938
15 Sex	Dia do Professor/a							
			212				198	960
18 Seg	Leite	Biscoito rosquinha de leite	203	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Arroz com lentilha e cenoura	212	1071
19 Ter	Leite	Cereal chocoboll	179	Beterraba	Linguíça de frango refogada	Arroz com ervilha e batata	258	957
20 Qua	Sal frutas(banana, maçã, laranja, mamão) leite em p		234	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Lentilha ensopada, Arroz	192	991
21 Qui	Leite	Bolo integral de laranja	207	Couve-flor	Omelete de espinafre	Ervilha ensopada, Arroz	211	796
22 Sex	Frapê de morango	Biscoito rosquinha de coco	237	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho)pão			236	931
			212				222	949
25 Seg	Mingau de aveia c/ banana, canela		244	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Lentilha ensopada, Arroz	214	1057
26 Ter	Leite	Cereal chocoboll	179	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Ervilha ensopada, Arroz	216	824
27 Qua	Vitamina de mamão	Bolo integral banana c/aveia	307	Alface	Ovos mexidos	Arroz com lentilha e cenoura	228	1087
28 Qui	Dia do Funcionário Público							
29 Sex	Frapê de morango	Biscoito rosquinha chocolate	241	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, mac aletria, batata, cenoura)pão			199	954
			242				214	980
Médias Mensais:			232				207	969



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)
OUTUBRO 2021	SEMANA 1				
	SEMANA 2	986	148	36	28
	SEMANA 3	960	156	33	24
	SEMANA 4	949	148	37	24
	SEMANA 5	980	151	38	25
	MÉDIA MENSAL	969	151	36	25

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