



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



CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA (20% das necessidades nutricionais diárias)

MÊS: SETEMBRO/2021

FAIXA ETÁRIA: 19 - 30 anos = 477 kcal FAIXA ETÁRIA: 31 - 60 anos = 459 kcal

Horário das refeições 18:30 horas até 19:30 horas

		01/09/2021	02/09/2021	03/09/2021
		Salada de alface	Canjica com coco	Salada de rabanete
		Macarrão com legumes e frango (cenoura, brócolis, cheiro verde)	Melão	Peixe empanado assado (far. rosca)
		Melancia		Arroz com lentilha
		509,9 kcal	430,9 kcal	Mamão
				407,7 kcal
06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021
	FERIADO	Creme de legumes: carne frango	Arroz doce	Salada de beterraba
	FERIADO	cará, cenoura, aipim salsa e	Maçã	Macarrão com carne moída bovina
	FERIADO	moída de frango)		Limonada
	FERIADO	Suco laranja 469,7 kcal	439,9 kcal	488,7 kcal
13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
Salada de repolho	Salada frutas com iogurte	FERIADO	Leite com café	Frapê de abacaxi
Quirera com carne suína		FERIADO	Biscoito salgado	Pão com carne moída suína e ricota
Suco laranja		FERIADO	Banana	Mamão
400,1 kcal	331,3 kcal	FERIADO	474,3 kcal	587,1 kcal
20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
Salada de repolho	Pão c/ carne moída suína/alface	Salada de couve flor	Salada de alface	Salada de beterraba
Macarrão parafuso com	Leite com café	Polenta cremosa c/ cheiro verde	Torta salgada c/ recheio de	Copa lombo assada
molho de carne moída bovina	Banana	Frango de panela (coxinha)	carne moída bovina	Arroz, feijão
Laranja		Abacaxi	Mamão	Morgot
444,0 kcal	696,9 kcal	532,8 kcal	294,3 kcal	626,1 kcal
27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	
Sopa de feijão (batata, couve,	Suco de laranja	Salada de tomate	Canjica com coco	
macarrão argola)	Pizza c/ queijo, tomate e carne	Aipim cozido	Maçã	Obs.: a pizza é para fazer c/ massa
Pão de f. sanduíche	moída suína	Carne de panela		de trigo (tipo torta salgada)
Laranja pera	Banana	Arroz e feijão		
437,1 kcal	425,0 kcal	Melancia 550,2 kcal	460,2 kcal	

Observações:

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 - PMPGO

EJA - 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
EJA	19-30 anos	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31-60 anos	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g

SETEMBRO 2021		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPIDIOS
		SEMANA 1	449,5	73,4	19,7
	SEMANA 2	466,0	65,8	18,1	7,8
	SEMANA 3	448,2	72,6	16,3	10,7
	SEMANA 4	518,8	81,3	21,4	12,8
	SEMANA 5	468,1	79,0	18,2	9,7
	MEDIA MENSAL	470,1	74,4	18,7	10,0

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