



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



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: OUTUBRO/2021

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)			VET		
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150	
1	Sex	HTPC	HTPC	HTPC			HTPC			HTPC		HTPC	HTPC			
2	Sab															
3	Dom															
4	Seg	Leite c/ achoc	pão caseiro	maionese	322,0	acelga	coxão mole grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	melão	481,2	creme de legumes	pão caseiro	309,2	1112,4
5	Ter	Chá mate	pão hot dog	margarina	285,4	tomate	peixe emp. assado	batata corada	arroz	feijão	mamão	498,9	frapê de maçã	torta salgada (recheio frango)	386,4	1170,7
6	Qua	Leite c/ café	pão caseiro	pate de ricota	321,8	alface	carne suína grelhada	farofa de couve	arroz	feijão	abacaxi	604,1	mingau de alho	ovos mexidos	182,1	1108,0
7	Qui	Chá mate	pão caseiro int	maionese	246,0	almeirão	coxinha da asa c/ molho	aipim sauté	arroz	feijão	banana	751,5	suco de laranja	cachorro quente	380,1	1377,6
8	Sex	Frapê de coco	pão caseiro	queijo	384,6											
9	Sáb															
10	Dom														1192,2	
11	Seg	RECESSO		RECESSO			RECESSO	RECESSO		RECESSO		RECESSO	RECESSO			
12	Ter	FERIADO		FERIADO			FERIADO	FERIADO		FERIADO		FERIADO	FERIADO			
13	Qua	Leite c/ café	biscoito maisena	xxxxxxxxxxxx	306,9	pepino	mignon grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	suco laranja	443,3	chá mate	bolo caseiro	268,2	1018,4
14	Qui	Chá mate	pão caseiro	maionese	203,3	beterraba	carne panela c/ batata doce	xxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	sagu	603,4	frapê de maçã	pão c/ ovos mexidos	400,5	1207,2
15	Sex	Leite c/ café	pão caseiro	margarina	348,3											
16	Sáb														1112,8	
17	Dom															
18	Seg	Leite c/ achoc	bisc mais choc	xxxxxxxxxx	320,8	cenoura	carne suína assada	macarrão ao sugo	arroz	feijão	suco maracujá	643,5	limonada	pão c/ moida bovina	337,6	1301,9
19	Ter	Chá mate	pão caseiro	margarina	232,4	beterraba	peito de frango grelhado	couve refogada	arroz	feijão	banana	540,3	frapê de maçã	quibe assado	338,0	1110,7
20	Qua	Leite c/ café	pão caseiro int	pate ricota/maion	364,5	brócolis	carne moída c/cenoura	xxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	mamão	446,0	leite frio	bolo caseiro	340,1	1150,6
21	Qui	Leite c/ aveia	pão francês	margarina	377,5	beterraba	vaca atolada	xxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	melão	536,9	chá mate	pão caseiro integral c/ queijo	314,8	1229,2
22	Sex	Chá mate	pão caseiro	maionese	203,3											
23	Sáb														1198,1	
24	Dom															
25	Seg	Leite c/ achoc	bisc. rosq. leite	xxxxxxx	299,8	beterraba	isca coxão mole grelhado	abobrinha refogada	arroz	feijão	laranja	486,9	frapê de maçã	pão com ovos mexidos	400,5	1187,2
26	Ter	Chá mate	pão francês	margarina	266,2	alface	carne moída c/molho	polenta cremosa	arroz	feijão	banana	620,0	arroz doce	maçã	276,7	1162,9
27	Qua	Leite c/ café	pão hot dog	maionese	372,2	couve flor	peixe emp. assado	macarrão c/legumes	arroz	feijão	mamão	631,2	vitamina de frutas	biscoito salgado	342,6	1346,0
28	Qui	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO		FERIADO		FERIADO	FERIADO			
29	Sex	Chá mate	pão hot dog	margarina												
30	Sáb														1232,0	
31	Dom															

MÉDIA MENSAL:

1183,8

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



INTEGRAL - 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
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 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	LIPÍDIOS
OUTUBRO 2021	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1192,2	176,5	49,1	32,5
	SEMANA 3	1112,8	173,1	38,9	30,1
	SEMANA 4	1198,1	176,7	51,2	32,3
	SEMANA 5	1232,2	190,5	47,4	32,6
	MÉDIA MENSAL	1183,8	179,2	46,7	31,9

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 - PMPG