



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: SETEMBRO/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	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	creme ricota	374,8	alface	isca bovina ensopada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	banana	669,0	canjica com coco	xxxxxxxxxxxx	296,4	1340,2
2	Qui	Chá mate	Pão f. leite	maionese	229,3	cenoura	frango assado	farofa de legumes	arroz	feijão	abacaxi	713,3	leite c/café	biscoito salgado	295,0	1237,6
3	Sex	Leite c/ aveia	Pão f. integral	margarina	347,7	acelga	peixe emp. assado	batata doce	arroz	feijão	mamão	527,7	limonada	quibe assado (c. bovina)	256,2	1131,6
4	Sáb				317,3							636,7			282,5	1236,5
5	Dom															
6	Seg	Leite c/ achocol.	Pão f. leite	creme vegetal	349,8	tomate	carne m. bov. c/ molho	polenta cremosa	arroz	feijão	maçã	573,6	chá mate	sanduche de queijo	297,1	1220,5
7	Ter	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO		FERIADO		FERIADO	FERIADO			
8	Qua	Leite c/ café	Biscoito rosq. leite	xxxxxxxxxx	297,0	beterraba	linguiça assada	couve refogada	arroz	feijão	suco laranja	615,7	cereal com iogurte	xxxxxxxxxxxxxx	308,2	1220,9
9	Qui	Chá mate	Pão f. centeio	margarina	275,1	cenoura	copa lombo assado	macarrão ao sugo	arroz	feijão	melancia	716,2	arroz doce	xxxxxxxxxxxxxx	276,1	1267,4
10	Sex	Leite c/ achocol.	Pão hot dog	maionese	375,0	repolho	frango grelhado	farofa c/ ovos	arroz	feijão	sagu uva	670,4	vitamina de frutas	biscoito rosquinha de leite	344,6	1390,0
11	Sáb				324,2							644,0			306,5	1274,7
12	Dom															
13	Seg	Leite c/ café	Bisc. rosq coco	xxxxxxxxxx	297,0	pepino	frango ensopado	quirera	arroz	feijão	limonada	566,7	canja	pão	279,1	1142,8
14	Ter	Chá mate	Pão f. leite	queijo	298,1	couve	peixe emp. assado	batata ensopada	arroz	feijão	abacaxi	540,1	cereal com iogurte	xxxxxxxxxxxxxx	311,0	1149,2
15	Qua	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO		FERIADO	FERIADO			
16	Qui	Chá mate	Pão hot dog	margarina	285,4	tomate	carne de panela/aipim	xxxxxx	arroz	feijão	melão	525,6	vitamina de frutas	biscoito	342,6	1153,6
17	Sex	Frapê de coco	Pão f. sanduíche	maionese	340,8	brócolis	carne suína assada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	mamão	594,0	frapê de morango	sanduche de queijo	407,8	1342,6
18	Sáb				305,3							556,6			335,1	1197,1
19	Dom															
20	Seg	Leite c/ achocol.	Bisc mais choc	xxxxxxxxxx	320,8	acelga	frango panela (cozinha)	macarrão c/ legumes	arroz	feijão	maçã	759,1	chá mate	pão c/ carne m. bovina	324,6	1404,5
21	Ter	Chá mate	Pão f. leite	margarina	258,4	brócolis	carne suína grelhada	farofa de ovos	arroz	feijão	banana	683,2	limonada	quibe assado	256,2	1197,8
22	Qua	Leite c/ café	Pão f. integral	maionese	323,2	beterraba	frango de panela	polenta cremosa	arroz	feijão	abacaxi	721,4	leite c/ aveia batido	bolo caseiro chocolate	381,0	1425,6
23	Qui	Chá mate	Pão hot dog	patê de ricota	258,9	cenoura	carne de panela	repolho refogado	arroz	feijão	mamão	473,9	frapê de maçã	torta de pão recheio frango	372,8	1105,6
24	Sex	Leite	Pão f. leite	margarina	330,3	couve flor	carne m. suína c/ aipim	xxxxxx	arroz	feijão	melancia	556,6	iogurte e maçã	xxxxxxxxxxxxxx	266,1	1153,0
25	Sáb				298,3							638,8			320,1	1257,3
26	Dom															
27	Seg	Leite c/ achocol.	Bisc. rosq. leite	XXXXXXXXXX	299,8	acelga	frango assado	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	laranja	702,1	chá mate	pão c/ carne m. suína	356,4	1358,3
28	Ter	Chá mate	pão f. sanduíche	maionese	228,3	alface	carne suína grelhada	quirera	arroz	feijão	maçã	605,0	suco laranja	pizza de queijo e tomate	305,4	1138,7
29	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	margarina	401,3	beterraba	iscas coxão mole grel	couve refogada	arroz	feijão	banana	564,5	canjica com coco	xxxxxxxxxxxxxx	296,4	1262,2
30	Qui	Chá mate	Pão de centeio	patê de ricota	248,6	almeirão	carne m. bovina (batata)	xxxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	487,5	chá mate	biscoito sequilho	192,8	928,9
					294,5							589,8			287,8	1172,0

MÉDIA MENSAL:

307,9

613,2

306,4

1227,5

Observações:

OBS.: pizza com massa de trigo (tipo torta)

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessario adequar o cardapios para que os mesmos sejam utilizados.

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 192

Elaine P. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-192
Alimentação Escolar - PMPGO

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

**SETEMBRO
2021**

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	1236,5	182,6	51,3	33,5
SEMANA 2	1247,7	193,0	47,5	35,2
SEMANA 3	1197,1	179,6	46,9	32,6
SEMANA 4	1257,3	181,8	51,8	34,7
SEMANA 5	1172,0	174,2	42,0	30,7
MÉDIA MENSAL	1222,1	182,2	47,9	33,3

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