



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



**CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)**  
**FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos** **MÊS: SETEMBRO/2021**

Horário das refeições	Manhã: 10 às 10:45 horas	Tarde: 14:45 às 15:30 horas	VET = 329 kcal	
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		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 e cheiro verde)	Melão	Peixe empanado assado (far. rosca)
		Melancia		Arroz com lentilha
		321,1 kcal	339,9 kcal	323,2 kcal
06/09/2021	07/09/2021	08/09/2021	09/09/2021	10/09/2021
Salada de repolho	<b>FERIADO</b>	Creme de legumes c/ moida de	Arroz doce	Salada de beterraba
Risoto com carne suína e linguiça	<b>FERIADO</b>	frango, cará, cenoura, batata salsa	Maçã	Macarrão c/ carne moída bovina
Laranja 289,1 kcal	<b>FERIADO</b>	Suco laranja		Limonada
13/09/2021	14/09/2021	15/09/2021	16/09/2021	17/09/2021
Salada de repolho	Salada frutas com iogurte	<b>FERIADO</b>	Leite com café	Frapê de abacaxi
Quirera com carne suína		<b>FERIADO</b>	Biscoito salgado	Pão com carne moída suína e ricota
Suco laranja		<b>FERIADO</b>	Banana	Mamão
318,7 kcal	331,3 kcal	<b>FERIADO</b>	414,6 kcal	447,3 kcal
20/09/2021	21/09/2021	22/09/2021	23/09/2021	24/09/2021
Salada repolho	Pão c/ carne moída suína/alface	Salada de couve flor	Salada de alface	Salada beterraba
Macarrão parafuso com com molho de carne moída	Leite com café	Polenta cremosa c/ cheiro verde	Torta salgada c/ recheio de carne moída bovina	Copa lombo assada
Laranja pera	Banana	Frango de panela (coxinha)	Mamão	Arroz, feijão
273,7 kcal	538,2 kcal	459,4 kcal	291,0 kcal	439,2 kcal
27/09/2021	28/09/2021	29/09/2021	30/09/2021	
Sopa de feijão (batata, couve, macarrão argola)	Suco de laranja	Salada de tomate	Canjica com coco	
Pão de f. sanduíche	<b>Pizza c/ queijo, tomate e carne moída suína</b>	Aipim cozido	Maçã	<b>Obs.: a pizza é para fazer c/ massa de trigo (tipo torta salgada)</b>
Laranja	Banana	Carne de panela		
398,0 kcal	425,0 kcal	Arroz e feijão		
		Melancia 409,0 kcal	369,2 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 Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 103

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992

PARCIAL - 20% 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	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 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
SETEMBRO 2021	SEMANA 1	328,1	50,7	13,8	8,4
	SEMANA 2	303,0	51,0	12,1	6,3
	SEMANA 3	378,0	63,4	12,2	8,9
	SEMANA 4	400,3	63,0	15,2	10,6
	SEMANA 5	400,3	58,7	13,8	9,0
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>361,9</b>	<b>57,4</b>	<b>13,4</b>	<b>8,6</b>

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