



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



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

**MÊS: AGOSTO/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**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/08/2021	03/08/2021	04/08/2021	05/08/2021	06/08/2021
Salada de repolho	Vitamina de frutas	Salada de alface	Canjica c/ coco	Salada de alface
Quirera de frango	Quibe assado	Risoto de frango com legumes		Arroz, feijão e batata inglesa
Suco laranja		Mamão		Frango de panela
361,8 kcal	510,5 kcal	382,4 kcal	387,4 kcal	622,9 kcal
09/08/2021	10/08/2021	11/08/2021	12/08/2021	13/08/2021
Sopa de legumes (batata, cará, cenoura, repolho, carne, macarrão)	Pão integral c/carne moída bov	Salada de acelga	Cereal com granola, frutas e iogurte (banana e mamão)	Salada de couve flor
Pão f. leite	Frapê de abacaxi	Macarrão com alho/óleo		Quirera c/ carne suína
Laranja	Banana	Mignon suíno grelhado		Melão
423,8 kcal	568,8	405,3 kcal	465,2 kcal	378,8 kcal
16/08/2021	17/08/2021	18/08/2021	19/08/2021	20/08/2021
Canja com arroz branco, batata, cenoura ralada, frango)	Leite com café	Limonada	Salada de repolho	Salada de cenoura/vagem/brócolis
Pão	Biscoito rosquinha leite	Cachorro quente (alface, salsicha frango com molho tomate)	Risoto de carne de frango/ cenoura	Macarrão alho e óleo
Laranja	Banana		Mamão	Copa lombo assada
485,3 kcal	477,0 kcal	384,3 kcal	14/01/1901	520,2 kcal
23/08/2021	24/08/2024	25/08/2021	26/08/2021	27/08/2021
Salada de repolho cozido	Salada de tomate	Salada de alface/escarola	Salada de frutas com iogurte, granola e aveia	Salada de beterraba
Arroz com vagem, cenoura ral. frango (sassami)	Ovos mexidos	Aipim saute com carne moída suína		Peixe empanado assado
Laranja	Pão de hot dog	cheiro verde/arroz		Arroz e feijão
	Banana	Sagu de uva c/creme leite		
388,4 kcal	501,6 kcal	578,8 kcal	411,5 kcal	441,1 kcal
30/08/2020	31/08/2021			
Salada de cenoura ralada	Vitamina de frutas (banana, mamão)			
Quirera com carne suína/linguica				
Laranja	Biscoito salgado			
465,4 kcal	451,0 kcal			

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 - 1992**

*Elaine Fernandes Pupo*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 103

*Aline Gebeluka*  
NUTRICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Alimentação Escolar - PMPP

EJA - 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 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

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEINAS	LIPÍDIOS
AGOSTO 2021	SEMANA 1	453	67,3	22,1	10,3
	SEMANA 2	448,3	72,4	18,4	9,5
	SEMANA 3	449,3	72,9	17,4	10,2
	SEMANA 4	464,2	82,0	17,3	7,9
	SEMANA 5				
	<b>MEDIA MENSAL</b>	<b>453,7</b>	<b>73,7</b>	<b>18,8</b>	<b>9,5</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