



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

CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) MÊS: NOVEMBRO/2021



| | | CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h) | | | ALMOÇO (10:45 às 12 h) | | | | | | |
|------|--------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------|-----------------|-------------------|-----|
| Data | Bebida | Pão /outros | Recheio | Kcal | Carne | Guarnição | Arroz | Feijão | Sobremesa | Kcal | |
| 1 | Seg | Recesso | | | | | | | | | |
| 2 | Ter | Finados | | | | | | | | | |
| 3 | Qua | Leite | Biscoito rosquinha de chocolate | 160 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Preto | Banana em calda | 260 | |
| 4 | Qui | Achocolatado | Pão integral fatiado | Requeijão | 205 | Almôndegas ao sugo | Farofa couve (f.mand) | Arroz | Preto | Pera | 225 |
| 5 | Sex | Leite c/ café (pó) | Pão integral fatiado | Creme vegetal | 216 | Sassami refogado | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Melancia | 193 |
| | | | | 194 | | | | | | 226 | |
| 8 | Seg | Leite | Cereal chocobol | xxxxxxx | 113 | Ovos mexidos | Batata sauté | Arroz | Preto | Abacaxi | 241 |
| 9 | Ter | Achocolatado | Pão caseiro | Creme vegetal | 174 | Coxa/sobrecoxa crocante | Farofa repolho (f.mand) | Arroz | Preto | Suco laranja conc | 273 |
| 10 | Qua | Leite c/ café (pó) | Pão caseiro | Margarina | 208 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Preto | Banana | 243 |
| 11 | Qui | Chá mate | Pão caseiro | Creme de ricota | 148 | Quibe assado | Couve refogada | Arroz | Preto | Pera | 240 |
| 12 | Sex | Leite | Pão caseiro | Margarina | 141 | Estrogonofe de frango (sassami) | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Melancia | 228 |
| | | | | 157 | | | | | | 245 | |
| 15 | Seg | Proclamação da República | | | | | | | | | |
| 16 | Ter | Chocolate cremoso | Biscoito rosquinha de leite | | 235 | Isclas de coxão mole aceboladas | Repolho refogado | Arroz | Preto | Melão | 134 |
| 17 | Qua | Leite c/ café (pó) | Pão Bisnaguinha | Margarina | 223 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Preto | Melancia | 201 |
| 18 | Qui | Chá mate | Pão Bisnaguinha | Queijo mussarela | 190 | Almôndegas ao sugo | Farofa couve (f.mand) | Arroz | Preto | Pera | 225 |
| 19 | Sex | Leite | Pão Bisnaguinha | Margarina | 142 | Ovos mexidos | Abobrinha refogada | Arroz | Preto | Banana | 245 |
| | | | | | 197 | | | | | 201 | |
| 22 | Seg | Chá mate | Biscoito rosquinha de chocolate | | 143 | Estrogonofe bovino | Purê de batata | Arroz | Preto | Abacaxi | 143 |
| 23 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 158 | Coxa/sobrecoxa crocante | Farofa repolho (f.mand) | Arroz | Preto | Melão | 158 |
| 24 | Qua | Chocolate cremoso | Pão francês | Margarina | 257 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Preto | Banana | 257 |
| 25 | Qui | Leite c/ café (pó) | Pão francês | Requeijão cremoso | 221 | Quibe assado | Couve refogada | Arroz | Preto | Pera | 221 |
| 26 | Sex | Achocolatado | Pão francês | Margarina | 204 | Sassami ao sugo | Abobrinha refogada | Arroz | Preto | Melancia | 204 |
| | | | | | 197 | | | | | 197 | |
| 29 | Seg | Chá mate | Farofa de ovos | xxxxxxx | 124 | Estrogonofe bovino | Batata sauté | Arroz | Preto | Abacaxi | 266 |
| 30 | Ter | Leite c/ café (pó) | Pão integral fatiado | Margarina | 229 | Coxa/sobrecoxa crocante | Repolho refogado | Arroz | Preto | Melão | 199 |
| | Qua | | | | 177 | | | | | 232 | |
| | Qui | | | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | | | |

Médias Mensais:

186

217

Aline Gebeluka
MÚLTIPLO-COORDENADORA
CRN 8-1992
Administração Escolar - PMS/PG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103



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

CARDÁPIO CRECHE (1 a 3 anos) MÊS: NOVEMBRO/2021



| | | LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h) | | | JANTAR (15:45 às 16:30 h) | | | | |
|------|-----|--|---------------------------------|------------|---|---|---|------------|------------|
| Data | | Bebida | Acompanhamento | Kcal | Salada | Carne | Guarnição | Kcal | VET 708 |
| 1 | Seg | Recesso | | | | | | | |
| 2 | Ter | Finados | | | | | | | |
| 3 | Qua | xxxxxxx | Arroz doce com canela | 175 | Escarola | Frango cozido desfiado | Polenta Cremosa com legumes | 159 | 754 |
| 4 | Qui | Frapê Morango | Bolo de abóbora | 228 | Alface | Iscas de patinho ao sugo | Viradinho de feijão (far. Mand) | 118 | 776 |
| 5 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito rosquinha de leite | 183 | Canja (carne moída de frango, arroz, batata, cenoura) pão | | | 108 | 699 |
| | | | | 195 | | | | 128 | 743 |
| 8 | Seg | xxxxxxx | Canjica com coco | 174 | Pepino | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 107 | 635 |
| 9 | Ter | Leite | Cereal chocoboll | 134 | Beterraba | Carne moída bovina refogada | Macarrão espaguete ao sugo | 132 | 712 |
| 10 | Qua | Sal frutas (banana, maçã, laranja, mamão) leite em | | 209 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Mingau de alho | 100 | 760 |
| 11 | Qui | Frapê de maçã | Bolo de cenoura | 212 | Escarola | Omelete com espinafre | Arroz com batata | 188 | 788 |
| 12 | Sex | Vitamina de mamão | Biscoito rosquinha de chocolate | 168 | Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, mac aletria, batata, cenoura, repolho) pão | | | 171 | 707 |
| | | | | 179 | | | | 139 | 721 |
| 15 | Seg | Proclamação da República | | | | | | | |
| 16 | Ter | Leite | Cereal banana | 134 | Beterraba | Carne moída bovina com vagem | Macarrão parafuso ao sugo | 132 | 634 |
| 17 | Qua | xxxxxxx | Arroz doce com canela | 175 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta Cremosa com legumes | 157 | 756 |
| 18 | Qui | Frapê morango | Bolo de laranja | 230 | Escarola | Pernil suíno moído acebolado | Viradinho de feijão (far. Mand) | 123 | 768 |
| 19 | Sex | Mingau de aveia com banana e canela em pó | | 181 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho) pão | | | 148 | 715 |
| | | | | 180 | | | | 140 | 718 |
| 22 | Seg | xxxxxxx | Canjica com coco | 174 | Pepino | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 146 | 607 |
| 23 | Ter | Limonada | Torta salgada sardinha | 218 | Beterraba | Carne moída bovina com vagem | Polenta Cremosa | 168 | 701 |
| 24 | Qua | Leite | Cereal chocoboll | 134 | Alface | Omelete com espinafre | Macarrão parafuso de arroz ao sugo | 176 | 823 |
| 25 | Qui | Frapê maçã | Bolo de banana com aveia | 216 | Suco laranja | Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo) | | 161 | 819 |
| 26 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito rosquinha de coco | 183 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho) pão | | | 149 | 741 |
| | | | | 185 | | | | 160 | 738 |
| 29 | Seg | Creme de amido | Sagu de uva | 224 | Pepino | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 156 | 770 |
| 30 | Ter | Limonada | Bolinho de polvilho azedo | 159 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete integral alho e óleo | 124 | 711 |
| | Qua | | | 192 | | | | 140 | 740 |
| | Qui | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | |

Médias Mensais:

148

114

730



Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

| CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS | | | | | | | | | |
|--|------------|----------------|------------------|------------------|------------------|-----------|--------|-------------|------------|
| CATEGORIA | IDADE | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LIPÍDIOS (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
| | | | 55% a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET | A (mcg) | C (mg) | CÁLCIO (mg) | FERRO (mg) |
| CRECHE | 1 - 3 anos | 708 | 97 a 115 g | 18 a 27 g | 20 a 28 | 147 | 9 | 350 | 2 |

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

NOVEMBRO
2021

| | ENERGIA (kcal) | CARBOIDRATOS (g) | PROTEINAS (g) | LIPÍDIOS (g) | VITAMINAS | | MINERAIS | |
|---------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|------------|-----------|------------|----------|
| | | | | | A | C | CÁLCIO | FERRO |
| Semana 1 | 743 | 119 | 24 | 19 | 289 | 20 | 292 | 5 |
| Semana 2 | 721 | 110 | 26 | 21 | 305 | 49 | 299 | 6 |
| Semana 3 | 718 | 112 | 25 | 21 | 294 | 28 | 316 | 7 |
| Semana 4 | 738 | 121 | 26 | 22 | 220 | 39 | 286 | 5 |
| Semana 5 | | | | | | | | |
| MÉDIA MENSAL | 730 | 116 | 25 | 21 | 277 | 34 | 298 | 6 |

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

