



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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 | 178 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Preto | Banana em calda | 335 | |
| 4 | Qui | Achocolatado | Pão integral fatiado | Requeijão | 234 | Almôndegas ao sugo | Farofa couve (f.mand) | Arroz | Preto | Pera | 301 |
| 5 | Sex | Leite c/ café (pó) | Pão integral fatiado | Creme vegetal | 245 | Sassami refogado | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Melancia | 264 |
| 8 | Seg | Leite | Cereal chocobol | xxxxxxx | 170 | Ovos mexidos | Batata sauté | Arroz | Preto | Abacaxi | 338 |
| 9 | Ter | Achocolatado | Pão caseiro | Creme vegetal | 203 | Coxa/sobrecoxa crocante | Farofa repolho (f.mand) | Arroz | Preto | Suco laranja conc | 371 |
| 10 | Qua | Leite c/ café (pó) | Pão caseiro | Margarina | 238 | Mignon suíno refogado | Cenoura sauté | Arroz | Preto | Banana | 332 |
| 11 | Qui | Chá mate | Pão caseiro | Creme de ricota | 148 | Quibe assado | Couve refogada | Arroz | Preto | Pera | 444 |
| 12 | Sex | Leite | Pão caseiro | Margarina | 159 | Estrogonofe de frango (sassami) | Chuchu sauté | Arroz | Preto | Melancia | 313 |
| 15 | Seg | Proclamação da República | | | | | | | | | |
| 16 | Ter | Chocolate cremoso | Biscoito rosquinha de leite | | 292 | Isclas de coxão mole aceboladas | Repolho refogado | Arroz | Preto | Melão | 264 |
| 17 | Qua | Leite c/ café (pó) | Pão Bisnaguinha | Margarina | 252 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Preto | Melancia | 282 |
| 18 | Qui | Chá mate | Pão Bisnaguinha | Queijo mussarela | 180 | Almôndegas ao sugo | Farofa couve (f.mand) | Arroz | Preto | Pera | 301 |
| 19 | Sex | Leite | Pão Bisnaguinha | Margarina | 173 | Ovos mexidos | Abobrinha refogada | Arroz | Preto | Banana | 345 |
| 22 | Seg | Chá mate | Biscoito rosquinha de chocolate | | 165 | Estrogonofe bovino | Purê de batata | Arroz | Preto | Abacaxi | 389 |
| 23 | Ter | Leite | Pão francês | Margarina | 175 | Coxa/sobrecoxa crocante | Farofa repolho (f.mand) | Arroz | Preto | Melão | 331 |
| 24 | Qua | Chocolate cremoso | Pão francês | Margarina | 293 | Mignon suíno refogado | Brócolis refogado | Arroz | Preto | Banana | 331 |
| 25 | Qui | Leite c/ café (pó) | Pão francês | Requeijão cremoso | 250 | Quibe assado | Couve refogada | Arroz | Preto | Pera | 317 |
| 26 | Sex | Achocolatado | Pão francês | Margarina | 234 | Sassami ao sugo | Abobrinha refogada | Arroz | Preto | Melancia | 261 |
| 29 | Seg | Chá mate | Farofa de ovos | xxxxxxx | 191 | Estrogonofe bovino | Batata sauté | Arroz | Preto | Abacaxi | 357 |
| 30 | Ter | Leite c/ café (pó) | Pão integral fatiado | Margarina | 238 | Coxa/sobrecoxa crocante | Repolho refogado | Arroz | Preto | Melão | 279 |
| | Qua | | | | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | | | |

Médias Mensais:

Aline Gebeluka
MULTIPLICADORA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMS/PG

Elaine F. Pupo
MULTIPLICADORA
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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 |
| 1 | Seg | Recesso | | | | | | | |
| 2 | Ter | Finados | | | | | | | |
| 3 | Qua | xxxxxxx | Arroz doce com canela | 230 | Escarola | Frango cozido desfiado | Polenta Cremosa com legumes | 177 | 919 |
| 4 | Qui | Frapê Morango | Bolo de abóbora | 373 | Alface | Iscas de patinho ao sugo | Viradinho de feijão (far. Mand) | 155 | 1063 |
| 5 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito rosquinha de leite | 221 | Canja (carne moída de frango, arroz, batata, cenoura) pão | | | 192 | 922 |
| | | | | | | | | | 968 |
| 8 | Seg | xxxxxxx | Canjica com coco | 250 | Pepino | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 188 | 946 |
| 9 | Ter | Leite | Cereal chocoboll | 179 | Beterraba | Carne moída bovina refogada | Macarrão espaguete ao sugo | 184 | 936 |
| 10 | Qua | Sal frutas (banana, maçã, laranja, mamão) leite em | | 238 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Mingau de alho | 116 | 924 |
| 11 | Qui | Frapê de maçã | Bolo de cenoura | 342 | Escarola | Omelete com espinafre | Arroz com batata | 220 | 1155 |
| 12 | Sex | Vitamina de mamão | Biscoito rosquinha de chocolate | 211 | Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, mac aletria, batata, cenoura, repolho) pão | | | 199 | 881 |
| | | | | | | | | | 968 |
| 15 | Seg | Proclamação da República | | | | | | | |
| 16 | Ter | Leite | Cereal banana | 179 | Beterraba | Carne moída bovina com vagem | Macarrão parafuso ao sugo | 183 | 917 |
| 17 | Qua | xxxxxxx | Arroz doce com canela | 230 | Alface | Carne moída de frango ao sugo | Polenta Cremosa com legumes | 173 | 937 |
| 18 | Qui | Frapê morango | Bolo de laranja | 375 | Escarola | Pernil suíno moído acebolado | Viradinho de feijão (far. Mand) | 172 | 1027 |
| 19 | Sex | Mingau de aveia com banana e canela em pó | | 225 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho) pão | | | 250 | 993 |
| | | | | | | | | | 968 |
| 22 | Seg | xxxxxxx | Canjica com coco | 250 | Pepino | Pernil suíno moído ao sugo | Quirera com legumes | 188 | 993 |
| 23 | Ter | Limonada | Torta salgada sardinha | 221 | Beterraba | Carne moída bovina com vagem | Polenta Cremosa | 195 | 923 |
| 24 | Qua | Leite | Cereal chocoboll | 179 | Alface | Omelete com espinafre | Macarrão parafuso de arroz ao sugo | 207 | 1010 |
| 25 | Qui | Frapê maçã | Bolo de banana com aveia | 352 | Suco laranja | Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo) | | 269 | 1188 |
| 26 | Sex | Vitamina de banana | Biscoito rosquinha de coco | 221 | Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho) pão | | | 253 | 969 |
| | | | | | | | | | 1016 |
| 29 | Seg | Creme de amido | Sagu de uva | 224 | Pepino | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 188 | 960 |
| 30 | Ter | Limonada | Bolinho de polvilho azedo | 159 | Beterraba | Carne moída bovina ao sugo | Macarrão espaguete integral alho e óleo | 173 | 848 |
| | Qua | | | | | | | | 904 |
| | Qui | | | | | | | | |
| | Sex | | | | | | | | |

Médias Mensais:

980



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

| 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 |
| Pré-escola | 4-5 anos | 945 | 130 a 154 g | 24 a 35 g | 26 a 37 g |

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) |
|-------------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| SEMANA 1 | 968 | 149 | 37 | 25 |
| SEMANA 2 | 968 | 146 | 39 | 27 |
| SEMANA 3 | 968 | 142 | 38 | 29 |
| SEMANA 4 | 1010 | 158 | 38 | 29 |
| SEMANA 5 | | | | |
| MÉDIA MENSAL | 979 | 149 | 38 | 27 |

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