



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

**CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: DEZEMBRO/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	
Seg											
Ter											
1	Qua	Achocolatado	Pão integral fatiado	Creme vegetal	225	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Pêssego	277
2	Qui	Leite c/ café (pó)	Pão integral fatiado	Creme de ricota	262	Almôndegas ao sugo	Farofa couve (f.mand)	Arroz	Preto	Manga	357
3	Sex	Leite	Pão integral fatiado	Margarina	180	Sassami refogado	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	317
				<b>222</b>						<b>317</b>	
6	Seg	Chá mate	Farofa de ovos	xxxxxxxxx	191	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	408
7	Ter	Leite	Pão caseiro	Margarina	159	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa repolho (f.mand)	Arroz	Preto	Melão	389
8	Qua	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Queijo mussarela	296	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Pêssego	336
9	Qui	Leite c/ café (pó)	Pão caseiro	Creme vegetal	224	Quibe assado	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	373
10	Sex	Achocolatado	Pão caseiro	Margarina	217	Estrogonofe de frango (sassami)	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Melancia	366
				<b>217</b>						<b>374</b>	
13	Seg	Leite	Biscoito rosquinha de chocolate		178	Estrogonofe bovino	Batata sauté	Arroz	Preto	Abacaxi	415
14	Ter	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	277	Coxa/sobrecoxa assada	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	328
15	Qua	Leite c/ café (pó)	Pão bisnaguinha	Requeijão	248	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Arroz	Preto	Banana	390
16	Qui	Achocolatado	Pão bisnaguinha	Margarina	232	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Preto	Manga	321
17	Sex	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	146	Sassami ao sugo	Abobrinha refogada	Arroz	Preto	Banana	369
				<b>216</b>						<b>364</b>	
20	Seg	Achocolatado	Biscoito rosquinha de leite		232	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Preto	Abacaxi	408
21	Ter	Leite c/ café (pó)	Pão francês	Creme vegetal	241	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Arroz	Preto	Melão	337
22	Qua	Chá mate	Pão francês	Margarina	162	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Arroz	Preto	Banana	390
23	Qui	<b>HTPC</b>									
24	Sex				<b>212</b>					<b>378</b>	
27	Seg										
28	Ter										
29	Qua										
30	Qui										
31	Sex										

Médias Mensais:

217

359

*Aline Gebeluka*  
MUNICIONISTA  
CRN 8 - 1992  
Alimentação Escolar - PMPGO

*Elaine F. Pupo*  
MUNICIONISTA  
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: DEZEMBRO/2021**



LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)				JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET
Data	Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945
Seg								
Ter								
1 Qua	Sal frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	leite em	234	Alface	Iscas de patinho refogadas	Polenta Cremosa com legumes	180	916
2 Qui	Frapê de maçã	Bolo de fubá	318	Escarola	Omelete com espinafre	Arroz com vagem	208	1145
3 Sex	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de leite	221	Canja (carne moída de frango, arroz, batata, cenoura) pão			214	932
			<b>258</b>				<b>200</b>	<b>998</b>
6 Seg	Creme de amido	Sagu de uva	224	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	188	1011
7 Ter	Limonada	Biscoito rosq de chocolate	171	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa com legumes	190	908
8 Qua	xxxxx	Canjica com coco	250	Alface	Carne moída de frango refogada	Macarrão espaguete ao sugo	167	1050
9 Qui	Frapê de morango	Bolo de cacau	336	Escarola	Ovos mexidos	Arroz com vagem	207	1140
10 Sex	Vitamina mamão	Cereal chocobol	183	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, mac aletria, batata, cenoura, repolho) pão			199	965
			<b>233</b>				<b>190</b>	<b>1015</b>
13 Seg	xxxxx	Arroz doce com canela	230	Pepino	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	169	991
14 Ter	Limonada	Torta salgada sardinha	218	Beterraba	Pernil suíno moído ao sugo	Viradinho de feijão (far. Mand)	178	1001
15 Qua	xxxxx	Canjica com coco	296	Alface	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso ao sugo	173	1108
16 Qui	Frapê de maçã	Bolo de cenoura	342	Suco laranja	Cachorro quente (pão hot dog, salsicha de frango ao sugo)		269	1164
17 Sex	Vitamina banana	Biscoito rosquinha de coco	221	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac aletria, batata salsa, batata, cenoura, repolho) pão			250	987
			<b>262</b>				<b>208</b>	<b>1050</b>
20 Seg	Leite	Cereal chocobol	179	Pepino	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	164	983
21 Ter	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	159	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Macarrão parafuso de arroz ao sugo	182	918
22 Qua	Frapê de coco	Biscoito rosquinha de chocolate	183	Alface	Pernil suíno moído refogado	Viradinho de feijão (far. Mand)	171	905
23 Qui	<b>HTPC</b>							
24 Sex			<b>173</b>				<b>172</b>	<b>935</b>
27 Seg								
28 Ter								
29 Qua								
30 Qui								
31 Sex								

Médias Mensais:

231

193

999



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

DEZEMBRO 2021		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
	SEMANA 1	998	153	40	26
	SEMANA 2	1015	157	40	26
	SEMANA 3	1050	159	40	29
	SEMANA 4	935	145	35	25
	SEMANA 5				
<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>999,5</b>	<b>153,5</b>	<b>38,8</b>	<b>26,5</b>	

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