



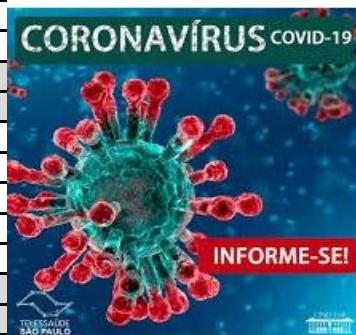
PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos

MÊS: FEVEREIRO/2021

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)				ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)			VET		
Dia	bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150	
1	Seg															
2	Ter															
3	Qua															
4	Qui															
5	Sex															
6	Sáb															
7	Dom															
8	Seg															
9	Ter															
10	Qua															
11	Qui															
12	Sex															
13	Sáb															
14	Dom															
15	Seg															
16	Ter															
17	Qua															
18	Qui															
19	Sex															
20	Sáb															
21	Dom															
22	Seg	Leite c/ achoc.	pão hot dog	requeijão	370,5	abobrinha	frango de panela	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	suco laranja	626,2	arroz doce	276,1	1272,8	
23	Ter	Chá mate	pão f. integral	patê de ricota	209,9	alface	peixe assado	batata sauté	arroz	feijão	banana	483,9	quibe assado (m. suina)	suco maracujá	267,0	960,8
24	Qua	Leite c/ café	pão f. sanduiche	requeijão	339,7	couve flor	linguiça assada	couve refogada	arroz	feijão	melancia	499,3	biscoito salgado	chá mate	179,1	1018,1
25	Qui	Chá mate	biscoito maisena	xxxxxx	191,0	beterraba	carne bovina grelhada	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	maçã	519,1	creme de legumes	pão	311,2	1021,3
26	Sex	Leite	pão hot dog	requeijão	323,7											
27	Sáb															
28	Dom															
Média mensal															1068,3	



TENHA CUIDADO!!!

Proteja-se e proteja seus alunos.

Leia com atenção o protocolo de biossegurança da SME e o manual de RECOMENDAÇÕES PARA A EXECUÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO RETORNO PRESENCIAL ÀS AULAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

Disponível no e-mail da escola, no grupo de whats da escola ou no endereço: <https://www.fn.de.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuais-cartilhas>

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.

As validade dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

INTEGRAL - 70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
Média mensal		1068,3	158,3	46,5	27,7

Nutricionistas:

Elaine Fernandes Pupo CRN 8-103

Aline Gebeluka CRN 8-1992

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPO