



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										
Qua										
1 Qui	Leite	Pão francês	Patê de sardinha	198	Almôndegas bovinas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	204
2 Sex	Leite	Pão integral	Creme vegetal	148	Sassami ao molho branco	Farofa de ervilha	Arroz	Feijão	Maçã	303
				173						253
5 Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	177	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Purê de batata	Arroz	Feijão	Mamão	266
6 Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	167	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Abacaxi	276
7 Qua	Independência									
8 Qui	Leite	Pão caseiro	Creme vegetal	127	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	230
9 Sex	Leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	142	Frango cozido desfiado refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Manga	198
				153						242
12 Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Melão picado	180	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata sauté	Arroz	Feijão	Mamão	217
13 Ter	Leite	Pão francês	Margarina	158	Coxa/sobrecoxa ensopada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	258
14 Qua	Leite	Pão integral	Patê de azeitona	190	Mignon suíno refogado	Couve-flor, brócolis refoga	Arroz	Feijão	Melancia	200
15 Qui	Aniversário Ponta Grossa									
16 Sex	Mingau de aveia com banana e canela			148	Sassami acebolado	Farofa de milho e ervilha	Arroz	Feijão	Refresco maracujá	241
				169						229
19 Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		186	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Maçã	239
20 Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	167	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Limonada	210
21 Qua	Leite	Pão francês	Margarina	158	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	239
22 Qui	Leite	Pão integral	Queijo minas	172	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	197
23 Sex	logurte nat batido	Bolo de fubá (s/açúcar)		203	Sassami ao sugo	Farofa de repolho	Arroz	Feijão	Laranja pera	225
				177						222
26 Seg	Leite	Farofa de ovos, com milho e ervilha		185	Isclas de coxão mole refogadas	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Manga	196
27 Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	167	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Maçã	223
28 Qua	Leite	Pão francês	Creme vegetal	144	Mignon suíno refogado	Milho e ervilha sauté	Arroz	Feijão	Banana	278
29 Qui	Leite	Pão integral	Queijo mussarela	182	Almôndegas bovinas assadas	Farofa couve (far mand)	Arroz	Feijão	Mamão	221
30 Sex	Leite	Bolo de cenoura (s/açúcar)		155	Sassami ao sugo	Salada de tomate	Arroz	Feijão	Laranja lima	196
				167						223

Médias Mensais:

166

229



Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO



Elaine Fernandes Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

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

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	708
Seg								
Ter								
Qua								
1 Qui	Suco mamão c/limão	Bolinho de polvilho azedo	157	Almeirão	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	140	698
2 Sex	Mingau de aveia com banana e canela (s/açúcar)		134	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata)			135	720
2			146				137	709
5 Seg	xxxxxx	Canjica com coco (s/açúcar)	132	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	186	760
6 Ter	Leite	Bolo de tapioca (s/açúcar)	175	Beterraba	Omelete	Arroz, Purê de batata salsa	201	819
7 Qua	Independência							
8 Qui	Creme de abacate com aveia (s/açúcar)		152	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	666
9 Sex	Mingau de amido de milho, leite em pó e coco ralado		141	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata salsa)			112	592
			150				164	709
12 Seg	xxxxxx	Arroz doce c/ coco (s/açúcar)	129	Alface	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	184	710
13 Ter	Suco melancia e limão	Crepioca c/ pasta de amendoim	167	Cenoura	Carne moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	165	747
14 Qua	Vitamina de mamão	Bolo de fubá (s/açúcar)	180	Tomate	Omelete	Arroz com milho verde	156	726
15 Qui	Aniversário Ponta Grossa							
16 Sex	Leite	Cereal de milho	133	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata)			141	663
			152				161	711
19 Seg	xxxxxx	Canjica com coco (s/açúcar)	132	Repolho	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	185	741
20 Ter	Frapê de amendoim	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	202	Beterraba	Iscas de patinho refogadas	Macarrão espaguete ao sugo	132	711
21 Qua	iogurte nat batido	Bolo de cenoura (s/açúcar)	206	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	157	759
22 Qui	Salada frutas c/ leite pó(banana, mamão, maçã, laranja)		209	Suco cítrico	X- Salada (Hamburguer caseiro artesanal, queijo mussarela, alface, tomate, pão)		290	868
23 Sex	Vitamina de mamão	Biscoito cream cracker	183	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Arroz, Purê de batata salsa	196	807
			186				192	777
26 Seg	xxxxxx	Arroz doce c/ coco (s/açúcar)	129	Cenoura	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	187	697
27 Ter	iogurte nat batido	Crepioca c/ pasta de amendoim	175	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	124	688
28 Qua	Suco cítrico	Bolo de fubá (s/açúcar)	161	Alface	Omelete	Arroz com ervilha	186	768
29 Qui	Salada frutas c/ leite pó(banana, mamão, maçã, laranja)		182	Escarola	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	161	746
30 Sex	Creme de amido	Sagu c/ suco de uva natural	178	Sopa de legumes (carne moída de frango, macarrão letras, cenoura, batata salsa)			112	640
			165				154	708

Médias Mensais:

163 Suco cítrico: suco de limão com laranja (não adicionar açúcar)

168 726

Crepioca c/ pasta de amendoim: misturar a tapioca com os ovos e assar em uma forma de bolo retangular. A pasta de amendoim pode ser usada para rechear a crepioca ou também acrescentada na massa. Nesta receita também pode ser incluída banana amassada ou fatiada, como recheio ou misturada à massa.

Acrescentar fermento para aerar a preparação.

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)	LIPIDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	CALCIO (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

SETEMBRO 2022	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPIDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1							
Semana 2	709	96	27	25	262	49	361	6
Semana 3	711	103	26	22	253	54	300	5
Semana 4	777	109	30	25	215	53	400	4
Semana 5	708	105	25	22	317	45	317	4
MÉDIA MENSAL	726	103	27	24	262	50	345	5

PRECISAMOS FAZER ALGUMAS MODIFICAÇÕES NO CARDÁPIO DA CRECHE DE 1 A 3 ANOS PARA ATENDER A LEGISLAÇÃO ATUAL.

O CARDÁPIO DE FEVEREIRO JÁ ESTA COM AS ALTERAÇÕES.

PORÉM ESSAS MODIFICAÇÕES DEVEM SER FEITAS GRADATIVAMENTE, OBSERVANDO A ACEITAÇÃO DAS CRIANÇAS.

O AÇUCAR DEVE SER DIMINUIDO AOS POUCOS NAS PREPARAÇÕES. NÃO RETIRAR DE UMA ÚNICA VEZ.

AS MERENDEIRAS TAMBÉM PODEM EXPERIMENTAR NOVAS RECEITAS, SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR PARA VER A ACEITAÇÃO DAS CRIANÇAS.

AS RECEITAS QUE DERM CERTO, COM BOA ACEITAÇÃO, PODEM SER COMPARTILHADAS CONOSCO.

ABAIXO SEGUEM ALGUNS TRECHOS DAS LEGISLAÇÕES ATUAIS QUE BASEIAM ESSAS ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DE 1 A 3 ANOS:

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 DE 08/05/2020

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 20 DE 02/12/2020

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

Art. 18 da Resolução 6 do FNDE

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2 Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3 Retirar a bebida café dos cardápios.

DICA: Para adoçar as preparações de forma saudável, podem ser usadas algumas frutas no momento da preparação como por exemplo: canjica e arroz doce, ralar ou picar maçã sem casca e acrescentar no cozimento. Também pode ser acrescentado um pouco mais de leite em pó para conferir sabor doce.

É necessário um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional junto aos alunos e seus familiares para a mudança no hábito/cultura alimentar.

Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Alina Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1892

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

Alimentação Escolar - PMPG