



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 c/ café sol	Pão francês	Patê de sardinha	257	Almôndegas bovinas ao sugo	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	254
2	Sex	Chá mate	Pão integral	Creme vegetal	134	Sassami ao molho branco	Farofa de ervilha	Arroz	Feijão	Maçã	392
					<b>195</b>						<b>323</b>
5	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Banana picada	196	Estrogonofe bovino (coxão mole)	Purê de batata	Arroz	Feijão	Mamão	373
6	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	185	Coxa/sobrecoxa ensopada	Farofa de repolho (far. mand)	Arroz	Feijão	Abacaxi	349
7	Qua	<b>Independência</b>									
8	Qui	Leite c/ café sol	Pão caseiro	Creme vegetal	186	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	313
9	Sex	Leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	159	Frango cozido desfiado refogado	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Manga	273
					<b>182</b>						<b>327</b>
12	Seg	logurte nat batido	Cereal de milho	Melão picado	178	Isclas de coxão mole ao sugo	Batata sauté	Arroz	Feijão	Mamão	303
13	Ter	Leite	Pão francês	Margarina	175	Coxa/sobrecoxa ensopada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Melão	270
14	Qua	Leite c/ café sol	Pão integral	Patê de azeitona	249	Mignon suíno refogado	Couve-flor, brócolis refoga	Arroz	Feijão	Melancia	283
15	Qui	<b>Aniversário Ponta Grossa</b>									
16	Sex	Mingau de aveia com banana e canela			206	Sassami acebolado	Farofa de milho e ervilha	Arroz	Feijão	Suco maracujá	343
					<b>202</b>						<b>299</b>
19	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha		245	Isclas de coxão mole aceboladas	Purê de batata	Arroz	Feijão	Maçã	352
20	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	185	Frango cozido desfiado ao sugo	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Limonada	275
21	Qua	Chá mate	Pão francês	Margarina	143	Isclas de mignon suíno aceboladas	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Banana	332
22	Qui	Leite	Pão integral	Queijo minas	190	Carne moída bovina refogada	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	262
23	Sex	logurte nat batido	Bolo de fubá		213	Sassami ao sugo	Farofa de repolho	Arroz	Feijão	Laranja pera	314
					<b>195</b>						<b>307</b>
26	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha		245	Isclas de coxão mole refogadas	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Manga	282
27	Ter	Leite	Pão bisnaguinha	Creme de ricota	185	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Cenoura sauté	Arroz	Feijão	Maçã	309
28	Qua	Leite c/ café sol	Pão francês	Creme vegetal	203	Mignon suíno refogado	Milho e ervilha sauté	Arroz	Feijão	Banana	369
29	Qui	Chá mate	Pão integral	Queijo mussarela	167	Almôndegas bovinas assadas	Farofa couve (far mand)	Arroz	Feijão	Mamão	290
30	Sex	Leite	Bolo de cenoura		210	Sassami ao sugo	Salada de tomate	Arroz	Feijão	Laranja lima	269
					<b>202</b>						<b>304</b>

Médias Mensais:

195

309



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	945
Seg								
Ter								
Qua								
1 Qui	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	177	Almeirão	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	192	879
2 Sex	Mingau de aveia com banana e canela		206	Canja (carne moída de frango, arroz, cenoura, batata); pão			192	924
			191				192	901
5 Seg	xxxxxx	Canjica com coco	206	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	993
6 Ter	Leite	Bolo de tapioca	238	Beterraba	Omelete	Arroz, Purê de batata salsa	292	1064
7 Qua	<b>Independência</b>							
8 Qui	Creme de abacate com aveia		201	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	874
9 Sex	Mingau de amido de milho, leite em pó e coco ralado		215	Sopa de legumes (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata salsa); pão			236	883
			215				230	953
12 Seg	xxxxxx	Arroz doce c/ coco	203	Alface	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	173	857
13 Ter	Suco melancia e limão	Crepioca c/ pasta de amendoim	185	Cenoura	Carne moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	187	817
14 Qua	Vitamina de mamão	Bolo de fubá	240	Tomate	Omelete	Arroz com milho verde	210	981
15 Qui	<b>Aniversário Ponta Grossa</b>							
16 Sex	Leite	Cereal de milho	177	Sopa de feijão (iscas de patinho, mac letras, cenoura, repolho, batata); pão			199	924
			201				192	895
19 Seg	xxxxxx	Canjica com coco	206	Repolho	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	1021
20 Ter	Frapê de amendoim	Pizza de Tapioca c/ azeitonas	246	Beterraba	Iscas de patinho refogadas	Macarrão espaguete ao sugo	184	890
21 Qua	logurte nat batido	Bolo de cenoura	216	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	173	864
22 Qui	Salada frutas c/ leite pó (banana, mamão, maçã, laranja)		234	Limonada	X- Salada (Hamburguer caseiro artesanal, queijo mussarela, alface, tomate, pão)		274	960
23 Sex	Vitamina de mamão	Biscoito cream cracker	205	Almeirão	Ovos mexidos cremoso	Arroz, Purê de batata salsa	316	1048
			221				233	957
26 Seg	xxxxxx	Arroz doce c/ coco	203	Cenoura	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	221	951
27 Ter	logurte nat batido	Crepioca c/ pasta de amendoim	208	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	180	882
28 Qua	Limonada	Bolo de fubá	180	Alface	Omelete	Arroz com ervilha	240	992
29 Qui	Salada frutas c/ leite pó (banana, mamão, maçã, laranja)		234	Escarola	Iscas de patinho ao sugo	Polenta cremosa	181	872
30 Sex	Creme de amido	Sagu c/ suco de uva natural	205	Sopa de legumes (carne moída de frango, macarrão letras, cenoura, batata salsa); pão			236	919
			206				212	923

Médias Mensais:

932

**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

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

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

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	LIPÍDIOS (g)
<b>SETEMBRO 2022</b>	SEMANA 1			
	SEMANA 2	953	134	39
	SEMANA 3	895	130	36
	SEMANA 4	957	142	39
	SEMANA 5	923	137	37
	<b>MÉDIA MENSAL</b>	<b>932,0</b>	<b>135,9</b>	<b>37,6</b>

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

  
 Aline Gebeluka  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-1992  
 Alimentação Escolar - PMPG

  
 Elaine Fernandes Pupo  
 NUTRICIONISTA  
 CRN 8-103