



| 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 |
| | | | | | 195 | | | | | | 323 |
| 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 | Independência | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | 182 | | | | | | 327 |
| 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 | Aniversário Ponta Grossa | | | | | | | | | |
| 16 | Sex | Mingau de aveia com banana e canela | | | 206 | Sassami acebolado | Farofa de milho e ervilha | Arroz | Feijão | Suco maracujá | 343 |
| | | | | | 202 | | | | | | 299 |
| 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 |
| | | | | | 195 | | | | | | 307 |
| 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 |
| | | | | | 202 | | | | | | 304 |

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 | Isclas 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 | Independência | | | | | | | |
| 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 | Aniversário Ponta Grossa | | | | | | | |
| 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 | Isclas 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 | Isclas 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) |
|--------------------------|-------------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| SETEMBRO 2022 | SEMANA 1 | | | | |
| | SEMANA 2 | 953 | 134 | 39 | 30 |
| | SEMANA 3 | 895 | 130 | 36 | 26 |
| | SEMANA 4 | 957 | 142 | 39 | 29 |
| | SEMANA 5 | 923 | 137 | 37 | 26 |
| | MÉDIA MENSAL | 932,0 | 135,9 | 37,6 | 27,9 |

Responsável técnico (a): 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