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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA - (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 Kcal **31 a 60 anos= 459 Kcal**

Horário das refeições 19:00 às 19:45 horas **MÊS: JUNHO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
			01/06/23	02/06/23
			Limonada	Salada de alface
			Quibe assado (m. bovina)	Arroz e feijão
			Poncã	Vaca atolada
				Laranja
			347,7 Kcal	553,7 Kcal
05/06/23	06/06/23	07/06/03	08/06/23	09/06/23
Vitamina frutas (mamão e	Salada de cenoura cozida	Canjica com coco	FERIADO	HTPC
Pão com ovos mexidos	Torta salgada (frango, milho verde)	Banana	FERIADO	HTPC
	Chá		FERIADO	HTPC
653,4 Kcal	305,2 Kcal	507,0 Kcal	FERIADO	HTPC
12/06/23	13/06/23	14/06/23	15/06/23	16/06/23
Salada de repolho	Sanduíche: pão, frango desfiado e	Salada de beterraba	Iogurte natural	Salada de alface
Macarrão c/ molho de carne moída	maionese caseira	Quibe de panela com carne moída	Bolo de chocolate	Frango assado
Melão	Chá com limão	suína/cheiro verde	Maçã	Batata ensopada
	Abacaxi	Arroz		Arroz e feijão
457,6 Kcal	437,8 Kcal	Banana 574,2 Kcal	437,2 Kcal	Poncã 598,5 Kcal
19/06/23	20/06/23	21/06/23	22/06/23	23/06/23
Salada de pepino	Salada de cenoura	Leite com cacau	Sopa de feijão c/ couve e carne	Salada de brócolis
Polenta c/ molho de carne moída	Quibe assado	Sanduíche: pão, carne moída suína	Pão	Arroz e feijão
Laranja	Sagu de uva	com alface e tomate	Laranja	Purê de batata inglesa e salsa
		Banana		Frango de panela (sassami)
351,2 Kcal	392,1 Kcal	638,4 Kcal	412,1 Kcal	Abacaxi 648,6 kcal
26/06/23	27/06/23	28/06/23	29/06/23	30/06/23
Sopa de legumes com carne	Arroz doce com pasta de amendoim	Chá mate	Iogurte de morango	Salada de rabanete
Pão	e canela	Bolo de abóbora	Pão com ovos mexidos	Arroz, feijão
Laranja	Banana	Pipoca	Melancia	Carne moída suína/milho verde
		Maçã		Poncã
397,1 Kcal	548,0 Kcal	654,8 Kcal	603,7 Kcal	506,2 Kcal

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

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

RESPONSÁVEL TÉCNICO: **Nutricionistas:** **Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103** **Aline Gebeluka - CRN 8 1992**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS					
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
			55% a 65 % do VET	10% a 15% do VET	15 a 35 % do VET
Ensino Fundamental EJA	19 a 30	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31 a 60	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

JUNHO 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	528,0	87,0	19,1	12,4
SEMANA 3	501,6	84,9	22,5	8,9
SEMANA 4	488,4	76,1	22,8	11,2
SEMANA 5	541,9	88,0	19,5	12,8
MÉDIA MENSAL	**515,0**	**84,0**	**21,0**	**11,3**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG