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

CARDAPIO 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: ABRIL/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
03/04/23	04/04/23	05/04/23	06/04/23	07/04/23
Canja de galinha	Salada de pepino	Salada de alface	Salada de alface	
Pão	Polenta cremosa	Quibe assado	Carne moída bovina	FERIADO
Laranja	Carne moída de frango	Limonada	Arroz e feijão	FERIADO
	Melancia	Creme de abacate com limão	Goiaba	
459,3 Kcal	337,3 Kcal	424,4 Kcal	473,4 Kcal	
10/04/23	11/04/23	12/04/23	13/04/23	14/03/23
Canjica	Leite com café	Cereal com iogurte	Chá mate	Salada de couve flor
Maçã	Bolo caseiro (abóbora)	Banana	Pão com carne moída bovina	Carne bovina de panela
	Melão		Maçã	Batata ensopada
				Arroz e feijão
				Mamão
460,2 Kcal	498,8 Kcal	430,6 Kcal	465,5 Kcal	500,1 Kcal
17/04/23	18/04/23	19/04/23	20/04/23	21/04/23
Pão com carne moída suína	Salada de beterraba	Mingau de aveia com banana	Salada de alface	
Vitamina de banana e mamão	Farofa de carne moída suína,	caramelada	Peixe assado (passado trigo)	
	ovos e legumes	Maçã	Brócolis sauté	FERIADO
	Arroz e feijão		Arroz e feijão	FERIADO
	Suco de maracujá		Laranja	
672,0 Kcal	511,0 Kcal	365,6 Kcal	488,9 Kcal	
24/04/23	25/04/23	26/04/23	27/04/23	28/04/23
Creme de legumes (aipim salsa	Frapê de coco	Salada de alface	Frapê de maçã	Salada de alface
cenoura, espinafre, frango desfiado)	Torta salgada (moída bovina)	Frango assado (coxa e sobrecoxa)	Pizza de pão c/recheio de queijo,	Estrogonofe de carne
Pão caseiro fatiado	Mamão	Couve refogada	frango desfiado e tomate	Arroz e feijão
Laranja		Arroz e feijão	Melão	Batata corada
		Banana		Caqui
426,9 Kcal	443,6 Kcal	541,6 Kcal	416,0 Kcal	658,9 Kcal

RESPONSÁVEL TÉCNICO: **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 - PMPG

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					

ABRIL 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	423,6	67	20	9
SEMANA 2	471,0	80,0	16,0	10,0
SEMANA 3	509,4	83,2	20,5	11,6
SEMANA 4	497,0	75,0	23,0	12,0
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	**475,3**	**76,3**	**19,9**	**10,7**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUI - 103 **ALINE GEBELUKA CRN**