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

CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: MAIO/2023**

Horário das refeições Manhã: 10:00 às 10:45 horas Tarde: 14:45 às 15:30 horas **VET = 329 kcal**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
01/05/23	**02/05/23**	**03/052023**	**04/05/23**	**05/05/23**
	Canjica com canela	Salada de repolho	Bolo caseiro de chocolate	Salada de beterraba
FERIADO	Maçã	Polenta cremosa com molho	Leite com café	Carne m. suína grelhada/couve refog.
	Obs. canela dispor para o aluno	de carne moída bovina/cheiro verde		Arroz, feijão
FERIADO	***se servir.***	Banana		Abacate com limão
	351,3 Kcal	**352,9 Kcal**	**385,6 Kcal**	**386,5 Kcal**
08/05/23	**09/05/23**	**10/05/23**	**11/05/23**	**12/05/23**
Sopa de legumes, macarrão e carne	Arroz doce com canela	Salada de beterraba	Salada de beterraba	Sopa de feijão (carne, macarrão,
Pão (2 fatias)	Maçã	Frango de panela	Quirera c/ carne suína e cheiro verde	batata, cará, couve)
Laranja	***Obs. canela dispor para o aluno***	Batata doce	Sagu de uva	Pão (2 fatias)
	se servir.	Arroz e feijão		Banana
324,4 Kcal	**348,9 Kcal**	Poncã **478,7 Kcal**	**405,9 Kcal**	**448,2 Kcal**
15/05/23	**16/05/23**	**17/05/23**	**18/05/23**	**19/05/23**
Salada pepino	Salada de alface	Salada de almeirão	Iogurte de morango	Salada de couve flor
Macarrão alho/óleo	Quibe de panela	Risoto de frango/ervilha/milho	Crepioca de forno (tapioca/ovos/queijo)	Peixe de forno (batata,tomate c.verde)
Carne suína grelhada	Arroz	Couve refogada	Banana	Arroz, feijão
Laranja	Melão	Poncã		Limonada
298,0 Kcal	**349, 9 Kcal**	**327,4 Kcal**	**404,3 Kcal**	**344,2 Kcal**
22/05/23	**23/05/23**	**24/05/23**	**25/05/23**	**26/05/23**
Canjica com canela	Salada de repolho	Chá mate	Salada de brócolis	Salada repolho
maçã	Farofa de legumes c/ ovos	Bolo caseiro de abóbora	Polenta cremosa	Arroz carreteiro (arroz, carne suína,
Obs. canela dispor para o aluno	Chá frio com limão	Banana	Carne moída com molho	ervilha, cheiro verde)
se servir.	Melão		Mamão	Melão
351,3 Kcal	**237,9 Kcal**	**426,3 Kcal**	**271,7 Kcal**	**280,0 Kcal**
29/05/23	**30/05/23**	**31/05/23**		
Sopa de legumes, macarrão e carne	Salada cenoura	Salada de alface		
Pão (2 fatias)	Pão com ovos mexidos	Macarrão com legumes e carne		
Laranja	Limonada	Banana		
	Melão			
324,4 Kcal	**371,5 Kcal**	**376,1 Kcal**		

Crepioca de forno (tapioca e ovos - bater e assar)

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**

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	6 -10 anos	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

MAIO 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	369,0	57,6	11,6	11,2
SEMANA 2	401,2	69,9	14,7	8
SEMANA 3	344,8	59,0	13,2	6,5
SEMANA 4	313,4	52,6	9,5	8,4
SEMANA 5	357,3	62,6	14,0	6,8
MÉDIA MENSAL	**357,1**	**60,3**	**12,6**	**8,2**

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