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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos **MÊS: ABRIL/2023**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)						ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET
Dia		bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal	Preparações		kcal	1150
1	sáb															
2	dom															
3	seg	Leite c/ cacau	Rosquinha leite		313,2	Pepino	Carne suína grelhada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Maçã	513,0	Limonada	Quibe assado	236,9	1063,1
4	ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	266,1	Cenoura ralada	Carne moída bovina	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Melancia	590,0	Arroz doce		276,1	1132,2
5	qua	Leite c/café	Pão f. caseiro	Patê ricota	373,3	Alface	Frango Grelhado	Farofa ovos	Arroz	Feijão	Goiaba	568,6	Canja de galinha	Pão forma (1 fatia)	266,1	1208,0
6	qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Margarina	242,1	Acelga	Carne bovina/aipim		Arroz	Feijão	Abacate	549,1	Leite com café	Sanduíche moída suína	440,5	1231,7
7	sex	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**												
8	sáb				**298,7**							**555,2**			**304,9**	**1158,8**
9	dom															
10	seg	Leite c/ cacau	Biscoito Maria		326,2	Rabanete	Frango de panela	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Laranja	591,9	Canjica		278,5	1196,6
11	ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Margarina	213,1	Beterraba	Ovos mexidos/cheiro verde	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Abacaxi	504,9	Leite com café	Bolo caseiro abóbora	446,6	1164,6
12	qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Pasta amendoim	403,3	Alface	Carne suína grelhada	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Banana	651,8	Cereal c/ iogurte		177,9	1233,1
13	qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Requeijão	208,4	Couve flor	Moída bovina refogada	Abobrinha refog.	Arroz	Feijão	Caqui	498,8	Chá mate	Tapioca de forno c/ queijo	367,0	1074,2
14	sex	Leite	Pão hot dog	Margarina	370,3											
15	sáb				**304,3**							**561,9**			**317,5**	**1167,1**
16	dom															
17	seg	Leite c/ cacau	Rosquinha coco		313,2	Pepino	Isca bovina de panela	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Laranja	566,3	Chá mate	Pão com margarina	213,1	1092,6
18	ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	266,1	Cenoura	Carne suína c/ legumes		Arroz	Feijão	Melão	502,9	Mingau de aveia banana e canela		254,1	1023,1
19	qua	Leite c/ aveia	Pão f. caseiro	Creme vegetal	316,4	Alface	Filé de tilápia assado	Brócolis sauté	Arroz	Feijão	Banana	578,7	Leite c/cacau	Biscoito sequilho	324,1	1219,2
20	qui	Chá mate	Pão francês	Pasta amendoim	248,8	Acelga	Frango/milho verde	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Abacate	624,1	Bolo de cenoura/	frapê amendoim	452,9	1325,9
21	sex	**FERIADO**	**FERIADO**	**FERIADO**												
22	sáb				**286,1**							**568,0**			**311,1**	**1165,2**
23	dom															
24	seg	Chá mate	Biscoito salgado		159,8	Rabanete	Carne suína refogada	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	575,2	Canjica com pasta amendoim		339,8	1074,8
25	ter	Frapê amendoim	Pão hot dog	Margarina	407,6	Beterraba	Mignon suíno grelhado	Farofa de ovos/vagem	Arroz	Feijão	Mamão	570,8	Iogurte natural batido leite pó, maçã		253,8	1232,2
26	qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Ricota	330,7	Tomate	Frango assado (coxa)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	536,6	Vitamina/abacate	Pizza: pão, queijo, tomate	411,4	1278,7
27	qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	213,2	Escarola	Estrogonofe de carne	Batata corada	Arroz	Feijão	Caqui	655,6	Quibe assado	Suco de laranja	251,0	1119,8
28	sex	Leite c/ aveia	Pão bisnaguinha	Margarina	333,3											
29	sáb				**288,9**							**584,6**			**314,0**	**1176,4**
30	dom															
		MÉDIA MENSAL:			**294,5**							**567,4**			**311,9**	**1166,9**

Observações: os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão ocorrer.

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

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO					
INTEGRAL - 70% 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 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 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	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDIO
Semana 1	1158,8	170,6	50,2	31,3
Semana 2	1167,1	175,0	41,2	33,1
Semana 3	1165,2	166,9	43,5	37,2
Semana 4	1176,4	168,5	48,5	35,9
Semana 5				
MÉDIA MENSAL	**1166,9**	**170,3**	**45,9**	**34,4**