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: Junho/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	prato 1	prato 2	kcal	1150
1	Qui	Leite c/ café	Pão hot dog	Requeijão	367,7	Beterraba	Estrogonofe de carne	Batata doce corada	Arroz	Feijão	Poncã	677,7	Limonada	Quibe assado (m. bov)	236,9	1.282,3
2	Sex	Chá mate	Pão francês	Margarina	246,8											
3	Sáb															
4	Dom															
5	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito maisena		334,2	Acelga	Carne moída bov.refog.	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	461	Canjica		278,5	1.073,7
6	Ter	Chá mate	Pão hot dog	Pasta amendoim	268,1	Alface	Carne suína grelhada	Farofa de ovos	Arroz	Feijão	Abacaxi	648,1	Leite c/café	Torta salgada (frango)	411,0	1.327,2
7	Qua	Leite c/ café	Pão caseiro fatiado	Margarina	348,3	Pepino	Peixe assado	Batata ensopada	Arroz	Feijão	Melão	535,2	Arroz doce	Maçã	348,9	1.232,4
8	Qui	Feriado	Feriado	Feriado		Feriado	Feriado	Feriado					Feriado	Feriado		
9	Sex	HTPC	HTPC	HTPC		HTPC	HTPC	HTPC					HTPC	HTPC	HTPC	HTPC
10	Sáb				**316,9**							**548,1**			**346,1**	**1.211,1**
11	Dom															
12	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito maria		310,2	Repolho	Carne moída suína	Macarrão alho/óleo	Arroz	Feijão	Abacate	637,3	Sopa legumes/carne		215,7	1.163,2
13	Ter	Chá mate	Pão integral fatiado	Pasta amendoim	257,7	Cenoura	Frango grelhado	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Limonada	544,2	Frapê de coco	Sanduíche de queijo	384,6	1.186,5
14	Qua	Leite c/ café	Pão bisnaguinha	Margarina	393,5	Alface	Isca coxão mole grelhado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Banana	541,3	logurte de morango	Biscoito salgado	295,0	1.229,8
15	Qui	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	232,4	Brócolis	Frango de panela (sassami)	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Maçã	578,4	Leite batido/aveia	Bolo de chocolate	358,1	1.168,9
16	Sex	Leite c/ café	Pão francês	Patê ricota	364,4											
17	Sáb				**311,6**							**575,3**			**313,4**	**1.187,1**
18	Dom															
19	Seg	Leite c/ cacau	Rosquinha		313,2	Cenoura	Frango assado	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	465,1	Canjica c/coco		278,5	1.056,8
20	Ter	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Patê de ricota	195,4	Almeirão	Peixe assado/batata		Arroz	Feijão	Banana	546,6	Sanduíche carne suína/tomate/ alface		301,1	1.043,1
21	Qua	Leite c/ café	Pão bisnaguinha	Pasta amendoim	379,3	Acelga	Iscas coxão mole grelhado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	459,8	Quibe assado (m. bov); suco de laranja		251,0	1.090,1
22	Qui	Chá mate	Pão integral fatiado	Margarina	255,7	Couve flor	Carne panela/milho	Purê de batatas	Arroz	Feijão	Poncã	650,1	Sopa de legumes c/ carne e pão		294,5	1.200,3
23	Sex	Leite	Pão francês	Queijo	347,0											
24	Sáb				**298,1**							**530,4**			**281,3**	**1.097,6**
25	Dom															
26	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito salgado		311,2	Repolho	Carne moída bovina molho	Macarrão alho e óleo	Arroz	Feijão	Laranja	573,1	Vitamina de frutas	Pão c/ ovos mexidos	472,7	1.357,0
27	Ter	Chá mate	Pão integral fatiado	Pasta amendoim	257,7	Alface	Carne suína grelhada	Farofa de legumes	Arroz	Feijão	Banana	640,6	logurte de morango	Cereal sabor banana	291,7	1.190,0
28	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Requeijão	367,7	Beterraba	Vaca atolada		Arroz	Feijão	Melão	528,7	Bolo cenoura/pipoca	Frapê de amendoim	587,3	1.483,7
29	Qui	Leite c/ aveia	Pão caseiro fatiado	Margarina	343,7	Acelga	Frango de panela c/milho	Batata doce assada	Arroz	Feijão	Laranja	531,2	Canjica	Maçã	345,7	1.220,6
30	Sex	Frapê de coco	Pão francês	Queijo	418,4											
					339,7							**568,4**			**424,3**	**1.312,8**
		MÉDIA MENSAL														**1.202,2**

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.

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					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
JUNHO 2023	SEMANA 1				
	SEMANA 2	1211,1	175,9	48,4	33,5
	SEMANA 3	1187,1	174,6	46,9	33,2
	SEMANA 4	1097,6	156,9	48,2	31,7
	SEMANA 5	1312,8	199,1	47,5	37,2
	MÉDIA MENSAL	**1202,1**	**176,6**	**47,8**	**33,9**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 10

Aline Gebeluka CRN 8 1992