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

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

FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos **MÊS: JUNHO/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
			01/06/23	02/06/23
			Limonada	Salada de alface
			Quibe assado (m. bovina)	Arroz e feijão
			Poncã	Vaca atolada
				Laranja
			275,6 Kcal	393,6 Kcal
05/06/23	06/06/23	07/06/03	08/06/23	09/06/23
Vitamina frutas (mamão e banana)	Salada de cenoura cozida	Canjica com coco	FERIADO	HTPC
Pão com ovos mexidos	Torta salgada (frango, milho verde)	Banana	FERIADO	HTPC
	Chá		FERIADO	HTPC
			FERIADO	HTPC
472,7 Kcal	295,6 Kcal	398,1 Kcal	FERIADO	HTPC
12/06/23	13/06/23	14/06/22	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
318,6 Kcal	353,8 Kcal	Banana 423,6 Kcal	437,2 Kcal	Poncã 428,8 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 com 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)
275,6 Kcal	315,5 Kcal	554,4 Kcal	315,5 Kcal	Abacaxi 558,2 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
266,9 Kcal	438,6 Kcal	518,5 Kcal	491,1 Kcal	359,9 kcal

Deixar a canela em pó, a disposição para os alunos usarem à gosto

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					

JUNHO 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	388,4	67,7	14,0	9,8
SEMANA 3	392,4	63,7	17,1	8,5
SEMANA 4	403,8	62,9	16,9	10,5
SEMANA 5	415,0	68,5	13,8	10,1
MÉDIA MENSAL	**399,9**	**65,7**	**15,5**	**9,7**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992