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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: ABRIL/2023

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)						ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data		Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
3	Seg	Chá erva-cidreira	Farofa de ovos com milho		132	Mignon suíno refogado	Salada de batata simples	Parbo	Preto	Goiaba	236
4	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Manteiga	166	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	210
5	Qua	Leite com cacau	Pão francês	Pasta de amendoim	192	Carne moída bovina ao sugo	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	227
6	Qui	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Iscas de coxão mole aceboladas	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Abacaxi	235
7	Sex	**FERIADO - PAIXÃO**									
		Médias Semana 1:			**159**						**227**
10	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			158	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata sauté	Parbo	Preto	Abacaxi	220
11	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Manteiga	166	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Caqui	211
12	Qua	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Nata	132	Mignon suíno acebolado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	233
13	Qui	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Maionese de leite	141	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	225
14	Sex	Chocolate cremoso	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	229	Sassami ao molho branco	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Maçã	256
		Médias Semana 2:			**165**						**229**
17	Seg	Chá de hortelã	Farofa de ovos com milho		132	Mignon suíno refogado	Purê de batata	Parbo	Preto	Abacaxi	239
18	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Ricota	191	Frango desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Caqui	236
19	Qua	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Iscas de coxão mole grelhadas	Brócolis refogado	Parbo	Ervilha	Banana	228
20	Qui	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	175	Carne moída bovina ao sugo	Salada de acelga	Parbo	Preto	Mamão	188
21	Sex	**FERIADO - TIRADENTES**									
		Médias Semana 3:			**161**						**223**
24	Seg	Mingau de aveia com banana e canela		xxxxxxxx	134	Estrogonofe (Iscas coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Abacaxi	250
25	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Manteiga	220	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Parbo	Lentilha	Caqui	210
26	Qua	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	154	Mignon suíno acebolado	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	268
27	Qui	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Queijo Minas frescal	172	Frango desfiado ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	223
28	Sex	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Carne moída bovina refogada	Salada de abobrinha ralada	Parbo	Preto	Maçã	197
		Médias Semana 4:			**165**						**230**
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**163**						**227**

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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

EDUCAÇÃO

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: ABRIL/2023

		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET
Data		Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708
3	Seg	Arroz doce adoçado c/uvas passas, canela		152	Pepino	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	176	697
4	Ter	Suco de goiaba	Torta salgada de sardinha	140	Rabanete	Ovos mexidos	Mingau de alho, Vagem refogada	194	710
5	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		142	Escarola	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	159	720
6	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de Prestígio "no pote" **(adoç c/uvas passas)**	244	Suco maracujá, X-salada: Hamburguer bov artesanal, Pão hot dog, Queijo, Alface			159	784
7	Sex	**FERIADO - PAIXÃO**							
		Médias Semana 1:		**170**				**172**	**728**
10	Seg	Leite puro	Farinha de milho amarela	145	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	184	707
11	Ter	Suco de limão/abacaxi	Pizza de Tapioca	155	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	125	657
12	Qua	Papa de abacate, banana, aveia		133	Alface	Carne moída de frango	Polenta cremosa	157	655
13	Qui	Suco de maçã	Bolo integral de banana e aveia	145	Escarola	Salada de Ovos Cozidos	Arroz com aipim salsa, Milho cozido AF	173	684
14	Sex	Frapê de amendoim	Torrada caseira	139	Sopa de legumes (iscas de patinho,macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			112	736
		Médias Semana 2:		**144**				**150**	**688**
17	Seg	Creme leite em pó	Sagu c/ suco de uva natural	144	Pepino	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	181	696
18	Ter	Suco de limão/abacaxi	Quibe assado	103	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Arroz branco, Lentilha ensopada	153	684
19	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja)c/ iogurte natural		144	Alface	Carne moída bovina ref c/milho	Polenta cremosa	166	685
20	Qui	Vitamina de banana	Bolo de laranja **(adoç c/ uvas passas)**	226	Couve-flor	Ovos cozidos	Macarrão espaguete ao sugo, vagem refogada	152	740
21	Sex	**FERIADO - TIRADENTES**							
		Médias Semana 3:		**154**				**163**	**701**
24	Seg	Papa de mamão, banana, leite em pó		144	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	184	712
25	Ter	Smoothie de aveia, banana,cacau		174	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão integral na manteiga c/milho verde	126	729
26	Qua	Iogurte natural batido	Bolinho de polvilho azedo	233	Alface	Iscas de patinho ao molho	Polenta cremosa	159	814
27	Qui	Leite Puro, Bolo de abóbora integral c/ coco **(adoç uvas passas)**		198	Repolho	Ovos mexidos	Arroz branco, Ervilha ensopada	176	769
28	Sex	Curau de milho verde salgado (espiga)		183	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	699
		Médias Semana 4:		**186**				**163**	**745**
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**163**				**162**	**715**

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS									
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
CRECHE	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	147	9	350	2

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

ABRIL	ENERGIA (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A	C	CÁLCIO	FERRO
Semana 1	728	103	26	25	211	64	308	4
Semana 2	688	102	25	21	203	51	251	4
Semana 3	701	107	25	20	109	60	207	3
Semana 4	745	107	29	24	280	52	367	6
Semana 5								
MÉDIA MENSAL	**716**	**105**	**26**	**23**	**201**	**57**	**283**	**4**

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 10

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na for posto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2. Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3. Retirar a bebida "café" dos cardápios.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, foram adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche em 2023. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.