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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 ou Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
3	Seg	Leite c/café solúvel	Farofa de ovos com milho verde		245	Mignon suíno refogado	Salada de batata simples	Parbo	Preto	Goiaba	340
4	Ter	Leite puro	Pão francês	Creme vegetal	162	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	319
5	Qua	Leite com cacau	Pão francês	Pasta de amendoim	249	Carne moída bovina ao sugo	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	332
6	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Nata	164	Iscas de coxão mole aceboladas	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Abacaxi	340
7	Sex	**FERIADO - PAIXÃO**									
		Médias Semana 1:			**205**						**332**
10	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata sauté	Parbo	Preto	Abacaxi	331
11	Ter	Leite puro	Pão francês	Manteiga	184	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Caqui	319
12	Qua	Leite c/café solúvel	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	186	Mignon suíno acebolado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	345
13	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Maionese de leite	159	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	314
14	Sex	Chocolate cremoso	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	293	Sassami ao molho branco	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Maçã	333
		Médias Semana 2:			**204**						**328**
17	Seg	Leite c/café solúvel	Farofa de ovos com milho		245	Mignon suíno refogado	Purê de batata	Parbo	Preto	Abacaxi	369
18	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Ricota	248	Frango desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Caqui	353
19	Qua	Leite c/café solúvel	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	201	Iscas de coxão mole grelhadas	Brócolis refogado	Parbo	Ervilha	Banana	313
20	Qui	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	193	Carne moída bovina ao sugo	Salada de acelga	Parbo	Preto	Mamão	281
21	Sex	**FERIADO - TIRADENTES**									
		Médias Semana 3:			**222**						**329**
24	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			206	Estrogonofe (Iscas coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Abacaxi	361
25	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Requeijão cremoso	258	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Repolho refogado	Parbo	Lentilha	Caqui	289
26	Qua	Leite c/café solúvel	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	213	Mignon suíno acebolado	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	398
27	Qui	Leite puro	Pão integral fatiado	Queijo Minas frescal	190	Frango desfiado ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	312
28	Sex	Leite c/café solúvel	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	201	Carne moída bovina refogada	Salada de abobrinha ralada	Parbo	Preto	Maçã	294
		Médias Semana 4:			**214**						**331**
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**211**						**330**

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

PONTA GROSSA PREFEITURA | EDUCAÇÃO

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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	945
3	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Pepino	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	192	980
4	Ter	Suco de goiaba	Torta salgada de sardinha	236	Rabanete	Ovos mexidos	Mingau de alho, Vagem refogada	231	947
5	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		234	Escarola	Pernil suíno moído ao sugo	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	231	1046
6	Qui	logurte natural batido	Bolo de Prestígio "no pote"	234	Suco maracujá, X-salada: Hamburguer bov artesanal, Pão hot dog, Queijo, Alface			287	1026
7	Sex	**FERIADO - PAIXÃO**							
		Médias Semana 1:		**227**				**235**	**999**
10	Seg	Leite puro	Cereal de banana	179	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	217	924
11	Ter	Limonada	Pizza de Tapioca	208	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	177	887
12	Qua	Vitamina de abacate	Biscoito água e sal	268	Alface	Carne moída de frango	Polenta cremosa	173	973
13	Qui	Suco de maçã	Bolo integral de banana e aveia	183	Escarola	Salada de Ovos Cozidos	Arroz com aipim salsa, Milho cozido AF	269	924
14	Sex	Frapê de amendoim	Biscoito rosquinha de leite	186	Sopa de legumes (iscas de patinho,macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			178	990
		Médias Semana 2:		**205**				**203**	**940**
17	Seg	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	205	Pepino	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	201	1020
18	Ter	Limonada	Quibe assado	138	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Arroz branco, Lentilha ensopada	222	961
19	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja)c/ iogurte natural		147	Alface	Carne moída bovina ref. c/ milho	Polenta cremosa	180	841
20	Qui	Vitamina de banana	Bolo de laranja	257	Couve-flor	Ovos cozidos	Macarrão espaguete ao sugo, vagem refogada	219	951
21	Sex	**FERIADO - TIRADENTES**							
		Médias Semana 3:		**187**				**206**	**943**
24	Seg	Suco laranja	Biscoito maisena	173	Pepino	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	217	957
25	Ter	Smoothie de aveia, banana,cacau		244	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão integral na manteiga c/milho verde	173	964
26	Qua	logurte natural batido	Bolinho de polvilho azedo	206	Alface	Iscas de patinho ao molho	Polenta cremosa	180	997
27	Qui	Leite puro	Bolo de abóbora integral c/ coco	208	Repolho	Ovos mexidos	Arroz branco, Ervilha ensopada	248	958
28	Sex	Curau de milho verde doce (espiga)		222	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	889
		Médias Semana 4:		**210**				**198**	**953**
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**207**				**210**	**959**

Pizza de tapioca: queijo mussarela, tomate e orégano.

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

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 35 % do VET
Pré-escola	4 – 5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

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

		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
ABRIL 2023	SEMANA 1	999	147	39	30
	SEMANA 2	940	145	39	28
	SEMANA 3	943	143	38	26
	SEMANA 4	953	146	39	26
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**959**	**145**	**39**	**27**

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elain des Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine B. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103