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

EDUCAÇÃO

Feliz dia das MÃES

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: MAIO/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
1	Seg	FERIADO - DIA DO TRABALHADOR									
2	Ter	Mingau de aveia com banana e canela			134	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Farofa de repolho (far mand	Parbo	Preto	Caqui	267
3	Qua	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	169	Mignon suíno acebolado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	232
4	Qui	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Nata	153	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	188
5	Sex	Leite integral puro	Biscoito caseiro adoçado c/ passas		135	Estrogonofe de sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Goiaba	253
		Médias Semana 1:			**148**						**235**
8	Seg	Chá de camomila	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Laranja lima	205
9	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Creme de ricota	170	Frango desfiado ao sugo	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	220
10	Qua	Leite integral puro	Pão francês	Manteiga	166	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	233
11	Qui	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	175	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	188
12	Sex	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Coxa/sobrecoxa ensopada	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Laranja pera	239
		Médias Semana 2:			**158**						**217**
15	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Mignon suíno acebolado	Batata sauté	Parbo	Preto	Laranja lima	221
16	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Queijo minas frescal	168	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Caqui	211
17	Qua	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Nata	132	Estrogonofe (Iscas coxão mole)	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	265
18	Qui	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	169	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	223
19	Sex	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Manteiga	170	Sassami ao sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Laranja pera	211
		Médias Semana 3:			**167**						**226**
22	Seg	Chá erva doce	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Laranja lima	219
23	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Queijo mussarela	177	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	217
24	Qua	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	233
25	Qui	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	175	Frango desfiado ao sugo	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	223
26	Sex	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Manteiga	149	Carne moída bovina refogada	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Laranja pera	228
		Médias Semana 4:			**156**						**224**
29	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			134	Mignon suíno acebolado	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja lima	212
30	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Pasta de amendoim	171	Sassami ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja pera	184
31	Qua	Leite integral puro	Pão francês	Nata	149	Iscas de coxão mole grelhadas	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	261
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:			**151**						**219**
Médias Mensais:					**156**						**224**

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

Feliz dia das MÃES

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: MAIO/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
1	Seg	FERIADO - DIA DO TRABALHADOR							
2	Ter	Arroz doce adoçado c/uvas passas, canela		152	Rabanete	Carne moída bovina	Polenta cremosa	162	715
3	Qua	Vitamina de mamão	Bolo integral de banana e aveia	188	Alface	Carne moída de frango	Quirera com legumes	178	767
4	Qui	Leite puro	Farinha de milho amarela	145	Almeirão	Ovos mexidos	Arroz branco, Lentilha ensopada	202	689
5	Sex	Iogurte natural batido com mamão e banana		173	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			112	672
		Médias Semana 1:		**165**				**163**	**711**
8	Seg	Mingau de aveia com pasta de amendoim		150	Acelga	Pernil suíno moído refogada	Quirera com legumes	186	672
9	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	116	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	125	630
10	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		209	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	155	762
11	Qui	Limonada	Torta integral de sardinha	199	Almeirão	Ovos cozidos	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	200	763
12	Sex	Frapê de maçã	Cookie banana e aveia, uva passas	173	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, macarrão aletria, batata, repolho)			166	724
		Médias Semana 2:		**169**				**166**	**710**
15	Seg	Canjica com canela (adoçada c/ uvas passas)		155	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	183	757
16	Ter	Limonada	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	208	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Macarrão espaguete integral ao sugo	130	716
17	Qua	Frapê de coco e amendoim		117	Alface	Quibe assado	Mingau de alho	196	710
18	Qui	Leite puro	Bolo de cenoura integral (c/ uvas passas)	176	Couve-flor	Ovos cremosos	Arroz com aipim salsa	230	797
19	Sex	Vitamina de banana	Torradas com tomate e orégano	168	Tomate	Iscas de patinho grelhadas	Arroz, Ervilha ensopada	160	709
		Médias Semana 3:		**165**				**180**	**738**
22	Seg	Leite puro	Farinha de milho	145	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	186	682
23	Ter	Creme leite em pó	Sagu c/ suco de uva natural	144	Rabanete	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	160	698
24	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte		144	Alface	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	259	783
25	Qui	Frapê de maçã	Bolo de abóbora integral (c/ uvas passas)	191	Suco maracujá, Sanduíche de pão hot dog com ovos mexidos			200	789
26	Sex	Iogurte natural batido com mamão e banana		173	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	723
		Médias Semana 4:		**159**				**196**	**735**
29	Seg	xxxxxx	Smoothie de aveia, banana e cacau	174	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Arroz com batata	134	653
30	Ter	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	173	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	185	713
31	Qua	Leite puro	Farinha de milho	145	Alface	Quibe assado	Arroz, Ervilha ensopada	191	746
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:		**164**				**170**	**704**
Médias Mensais:				**164**				**175**	**720**

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

		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
MAIO 2023						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1	711	108	27	22	313	65	345	5
	Semana 2	710	100	28	23	590	63	285	5
	Semana 3	738	103	27	25	143	56	330	4
	Semana 4	735	112	27	21	235	66	292	4
	Semana 5	704	107	26	23	197	49	257	4
	MÉDIA MENSAL	**720**	**106**	**27**	**23**	**296**	**60**	**302**	**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 desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos multiprocessados 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.