PONTA GROSSA PREFEITURA | EDUCAÇÃO

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

Feliz dia das MÃES

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 ou Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
1	Seg	**FERIADO - DIA DO TRABALHADOR**									
2	Ter	Leite c/ café sol	Biscoito rosquinha de chocolate		219	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Farofa de repolho (far mand	Parbo	Preto	Caqui	379
3	Qua	Leite puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	186	Mignon suíno acebolado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	345
4	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	205	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	278
5	Sex	Leite puro	Sequilhos caseiros	xxxxxxx	187	Estrogonofe de sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Goiaba	401
		Médias Semana 1:			**199**						**351**
8	Seg	Leite c/ café sol	Farofa de ovos, com milho e ervilha		245	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Laranja lima	307
9	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Creme de ricota	248	Frango desfiado refogado	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	299
10	Qua	Leite puro	Pão francês	Creme vegetal	162	Mignon suíno refogado	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	345
11	Qui	Leite com cacau	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	253	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	278
12	Sex	Leite puro	Pão bisnaguinha	Nata	164	Coxa/sobrecoxa ensopada	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Laranja pera	351
		Médias Semana 2:			**214**						**316**
15	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Mignon suíno acebolado	Batata sauté	Parbo	Preto	Laranja lima	329
16	Ter	Chá mate	Pão francês	Queijo minas frescal	153	Coxa/sobrecoxa ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Caqui	319
17	Qua	Leite c/ café sol	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	186	Estrogonofe (Iscas coxão mole)	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	379
18	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	247	Carne moída bovina refogada	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	312
19	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Manteiga	188	Sassami ao sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Laranja pera	317
		Médias Semana 3:			**194**						**331**
22	Seg	Chá mate	Farofa de ovos, com milho e ervilha		171	Iscas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Laranja lima	357
23	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Queijo mussarela	195	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Caqui	326
24	Qua	Leite puro	Pão bisnaguinha	Nata	164	Mignon suíno refogado	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	382
25	Qui	Leite c/ café sol	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	235	Frango desfiado ao sugo	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	312
26	Sex	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	145	Carne moída bovina refogada	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Laranja pera	332
		Médias Semana 4:			**182**						**342**
29	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			224	Mignon suíno acebolado	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja lima	320
30	Ter	Leite c/ café sol	Pão francês	Pasta de amendoim	230	Sassami ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja pera	275
31	Qua	Chá mate	Pão francês	Creme vegetal	129	Iscas de coxão mole grelhadas	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	393
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:			**194**						**329**
Médias Mensais:					**197**						**334**

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	945
1	Seg	FERIADO - DIA DO TRABALHADOR							
2	Ter	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Rabanete	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	181	981
3	Qua	Vitamina de mamão	Bolo integral de banana e aveia	249	Alface	Carne moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	194	975
4	Qui	Leite puro	Cereal em flocos de banana	179	Almeirão	Ovos mexidos	Arroz branco, Lentilha ensopada	238	899
5	Sex	Iogurte natural batido	Biscoito maisena	188	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			178	953
		Médias Semana 1:		**204**				**198**	**952**
8	Seg	Frapê de amendoim	Biscoito rosquinha de leite	186	Acelga	Pernil suíno moído refogada	Quirera com legumes	218	956
9	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	167	Rabanete	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	175	888
10	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		234	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	171	912
11	Qui	Limonada	Torta integral de sardinha	199	Almeirão	Ovos cozidos	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	258	988
12	Sex	Frapê de maçã	Biscoito água e sal	203	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, macarrão aletria, batata, repolho)			224	942
		Médias Semana 2:		**198**				**209**	**937**
15	Seg	xxxxxx	Canjica com canela	206	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	202	934
16	Ter	Limonada	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	208	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Macarrão espaguete integral ao sugo	180	859
17	Qua	Frapê de coco	Biscoito rosquinha de leite	281	Alface	Quibe assado	Mingau de alho	229	1075
18	Qui	Leite puro	Bolo de cenoura integral	143	Couve-flor	Ovos cremosos	Arroz com aipim salsa	285	987
19	Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena integral	223	Tomate	Iscas de patinho grelhadas	Arroz, Ervilha ensopada	216	944
		Médias Semana 3:		**212**				**222**	**960**
22	Seg	Leite puro	Biscoito rosquinha de leite	108	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	854
23	Ter	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	205	Rabanete	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	181	907
24	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte		234	Alface	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	350	1131
25	Qui	Frapê de maçã	Bolo de abóbora integral	239	Suco maracujá, Sanduíche de pão hot dog com ovos mexidos			274	1059
26	Sex	Iogurte natural batido	Biscoito maria sem lactose	177	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			230	885
		Médias Semana 4:		**193**				**251**	**967**
29	Seg	xxxxxx	Smoothie de aveia, banana e cacau	244	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Arroz com batata	181	969
30	Ter	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	173	Rabanete	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	218	896
31	Qua	Leite puro	Farinha de milho	188	Alface	Quibe assado	Arroz, Ervilha ensopada	259	969
	Qui								**945**
	Sex								
		Médias Semana 5:		**202**				**219**	
Médias Mensais:				**202**				**220**	**952**

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)
MAIO 2023	SEMANA 1	952	136	38	28
	SEMANA 2	937	138	39	27
	SEMANA 3	960	142	37	28
	SEMANA 4	967	150	39	25
	SEMANA 5	945	149	36	24
	MÉDIA MENSAL	**952,2**	**142,9**	**37,8**	**26,3**

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

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103