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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/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
	Seg										
	Ter										
	Qua										
1	Qui	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Requeijão	217	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	278
2	Sex	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Manteiga	134	Estrogonofe de sassami	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	394
		Médias Semana 1:			**176**						**336**
5	Seg	Leite c/ café solúvel	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	245	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Poncã	312
6	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Pasta de amendoim	288	Sassami picadinho ao sugo	Farofa de repolho (far mand	Parbo	Preto	Laranja lima AF	336
7	Qua	Leite puro	Pão francês	Creme vegetal	162	Mignon suíno assado ao molho laranja	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	345
8	Qui	**FERIADO - CORPUS CHRISTI**									
9	Sex	**HTPC**									
		Médias Semana 2:			**232**						**331**
12	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Filé mignon suíno na pressão	Batata sauté	Parbo	Preto	Poncã	326
13	Ter	Leite c/ café solúvel	Pão francês	Nata	208	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja lima AF	303
14	Qua	Leite puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	186	Iscas de coxão mole ao molho	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	342
15	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	205	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	314
16	Sex	Chá mate	Pão integral fatiado	Mussarela	167	Sassami picadinho grelhado	Purê de aipim	Parbo	Preto	Laranja lima LIC	355
		Médias Semana 3:			**193**						**328**
19	Seg	Chá mate	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	171	Iscas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Poncã	354
20	Ter	Leite puro	Pão francês	Manteiga	184	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja lima AF	285
21	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Creme vegetal	208	Mignon suino picadinho refogado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	345
22	Qui	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Patê de ricota	285	Carne moída bovina ao molho	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	314
23	Sex	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	172	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Poncã	363
		Médias Semana 4:			**204**						**332**
26	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			224	Filé mignon suíno na pressão	Batata palito assada	Parbo	Preto	Poncã	313
27	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Nata	227	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja lima AF	303
28	Qua	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	172	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	395
29	Qui	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Creme vegetal	208	Sassami picadinho c cebola/tomate	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	272
30	Sex	Chá mate	Pão bisnaguinha	Queijo minas frescal	150	Almôndegas ao sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	327
		Médias Semana 5:			**196**						**322**
Médias Mensais:					**200**						**330**

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JUNHO/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
	Seg								
	Ter								
	Qua								
1	Qui	Leite c/ canela	Crepioca de banana c/ pasta de amendoim	255	Almeirão	Ovos cozidos fatiados	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	236	986
2	Sex	Vitamina de banana	Biscoito maisena chocolate	239	Tomate	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	185	952
		Médias Semana 1:		**247**				**211**	**969**
5	Seg	xxxxxx	Canjica com canela	206	Alface	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	217	979
6	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	167	Beterraba	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	226	1016
7	Qua	logurte natural batido	Biscoito maria sem lactose	177	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	174	859
8	Qui	**FERIADO - CORPUS CHRISTI**							
9	Sex	**HTPC**							
		Médias Semana 2:		**183**				**206**	**951**
12	Seg	Creme branco	Sagu c/ suco de uva natural	205	Acelga	Frango desfiado refogado	Quirera com legumes	202	930
13	Ter	Limonada	Torta integral de sardinha	199	Beterraba	Pernil suíno moído ao sugo	Espaguete integral na manteiga c/ cheiro verde	224	934
14	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		234	Alface	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	180	943
15	Qui	Leite puro	Bolo integral de banana e aveia	244	Couve-flor	Ovos mexidos	Mingau de alho	221	984
16	Sex	Chocolate cremoso	Biscoito rosquinha de coco	274	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			178	974
		Médias Semana 3:		**231**				**201**	**953**
19	Seg	xxxxxxx	Smoothie de aveia, banana,cacau	244	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	218	987
20	Ter	Suco de laranja conc	Bolinho de polvilho azedo	191	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	181	840
21	Qua	xxxxxx	Sagu de leite com canela	207	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	171	931
22	Qui	Limonada	Bolo de laranja	184	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com aipim salsa	229	1012
23	Sex	Leite puro	Biscoito maisena chocolate	220	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão aletria, feijão, batata, repolho)			166	921
		Médias Semana 4:		**209**				**193**	**938**
26	Seg	xxxxxx	Canjica com coco	206	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	202	945
27	Ter	Limonada	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	208	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Espaguete integral ao sugo	171	908
28	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ iogurte natural		147	Alface	Ovos cozidos fatiados	Arroz com batata	210	924
29	Qui	Suco de laranja conc	Bolo de abóbora integral	140	Suco de Maracujá, X-pernil (pernil suíno refogado com tomate e cebola, pão hot dog)			259	878
30	Sex	Leite puro	Biscoito rosquinha de chocolate	203	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	853
		Médias Semana 5:		**181**				**203**	**902**
Médias Mensais:				**210**				**203**	**943**

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)**
JUNHO 2023	SEMANA 1	969	143	40	28
	SEMANA 2	951	142	40	27
	SEMANA 3	953	140	38	28
	SEMANA 4	938	141	36	26
	SEMANA 5	902	140	36	23
	MÉDIA MENSAL	**943**	**141**	**37**	**26**

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

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPO

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103