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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 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	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
	Seg										
	Ter										
	Qua										
1	Qui	Leite puro	Pão integral fatiado	Mussarela	182	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	188
2	Sex	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Manteiga	149	Estrogonofe de sassami	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	275
		Médias Semana 1:									
5	Seg	Chá de erva doce	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Poncã	203
6	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Pasta de amendoim	225	Sassami picadinho ao sugo	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Laranja lima AF	225
7	Qua	Leite puro	Pão francês	Nata	149	Mignon suíno assado ao molho laranja	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	233
8	Qui	**FERIADO - CORPUS CHRISTI**									
9	Sex	**HTPC**									
		Médias Semana 2:									
12	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Filé mignon suíno na pressão	Batata sauté	Parbo	Preto	Poncã	219
13	Ter	Leite c/ canela	Pão francês	Nata	149	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja lima AF	200
14	Qua	Leite puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	169	Iscas de coxão mole ao molho	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	228
15	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Manteiga	171	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	225
16	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Mussarela	182	Sassami picadinho grelhado	Purê de aipim	Parbo	Preto	Laranja lima LIC	217
		Médias Semana 3:									
19	Seg	Chá de camomila	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole grelhadas	Purê de batata	Parbo	Preto	Poncã	224
20	Ter	Leite c/ canela	Pão francês	Manteiga	166	Frango desfiado ao sugo	Repolho refogado	Parbo	Preto	Laranja lima AF	191
21	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Nata	153	Mignon suino picadinho refogado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	232
22	Qui	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Patê de ricota	221	Carne moída bovina ao molho	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	225
23	Sex	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	154	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Poncã	250
		Médias Semana 4:									
26	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			134	Filé mignon suíno na pressão	Batata palito assada	Parbo	Preto	Poncã	210
27	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Nata	170	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja lima AF	200
28	Qua	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim	154	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	263
29	Qui	Leite c/ canela	Pão integral fatiado	Manteiga	170	Sassami picadinho c cebola/tomate	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	184
30	Sex	Leite puro	Pão bisnaguinha	Queijo minas frescal	165	Almôndegas ao sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	216
		Médias Semana 5:									

Médias Mensais:

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 CRECHE (1 - 3 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	708
	Seg								
	Ter								
	Qua								
1	Qui	Leite c/ canela	Crepioca de banana c/ pasta de amendoim	233	Almeirão	Ovos cozidos fatiados	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	157	760
2	Sex	Fondue de Leite "Ninho", banana e mamão picadinhos		116	Tomate	Iscas de patinho aceboladas	Arroz com milho verde	129	669
		Médias Semana 1:							**714**
5	Seg	Canjica com canela (adoçada c/ uvas passas)		155	Alface	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	184	675
6	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	116	Beterraba	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	162	728
7	Qua	Iogurte natural batido com aveia		136	Acelga	Carne moída de frango ao sugo	Polenta cremosa	159	676
8	Qui	**FERIADO - CORPUS CHRISTI**							
9	Sex	**HTPC**							
		Médias Semana 2:							**693**
12	Seg	Creme de leite em pó	Sagu c/ suco de uva natural	171	Acelga	Frango desfiado refogado	Quirera com legumes	183	770
13	Ter	Suco de laranja e limão	Torta integral de sardinha	181	Beterraba	Pernil suíno moído ao sugo	Espaguete integral na manteiga c/ cheiro verde	163	693
14	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		209	Alface	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	159	765
15	Qui	Leite puro	Bolo integral de banana e aveia	219	Couve-flor	Ovos mexidos	Mingau de alho	185	800
16	Sex	Chocolate cremoso	Cookies de banana, aveia e uvas passas	189	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão aletria, batata, cenoura, repolho)			112	699
		Médias Semana 3:							**745**
19	Seg	xxxxxxx	Smoothie de aveia, banana,cacau	174	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	186	716
20	Ter	Suco de laranja conc	Bolinho de polvilho azedo	191	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	130	677
21	Qua	Sagu de leite com canela (adoçado c/ uvas passas)		153	Alface	Carne moída de frango refogada	Polenta cremosa	155	693
22	Qui	Suco de laranja e limão	Bolo de laranja (adoçado c/ uvas passas)	160	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com aipim salsa	190	795
23	Sex	Leite puro	Torrada com alho	142	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão aletria, feijão, batata, repolho)			166	712
		Médias Semana 4:							**719**
26	Seg	Canjica com coco (adoçada c/ uvas passas)		155	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	183	682
27	Ter	Suco de poncã e limão	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	195	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Espaguete integral ao sugo	122	687
28	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ iogurte natural		144	Alface	Ovos cozidos fatiados	Arroz com batata	141	703
29	Qui	Suco de laranja conc	Bolo de abóbora integral (adoçado c/ uvas passas)	185	Suco de Maracujá, X-pernil (pernil suíno refogado com tomate e cebola, pão hot dog)			187	727
30	Sex	Leite puro	Farinha de milho	145	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	699
		Médias Semana 5:							**700**
Médias Mensais:									**714**

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	
						A	C	CÁLCIO	FERRO
JUNHO 2023	Semana 1	714	100	27	24	171	65	394	5
	Semana 2	693	98	27	23	644	45	300	5
	Semana 3	745	108	27	24	214	80	340	5
	Semana 4	719	107	26	22	227	37	250	5
	Semana 5	700	107	25	20	233	69	255	4
	MÉDIA MENSAL	**714**	**104**	**26**	**22**	**298**	**59**	**308**	**5**

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

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 forma do disposto 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.