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

## CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: JUNHO/2023

| | | CAFÉ MANHÃ (8 às 8:30 h) | | LANCHE MANHÃ (9h30) | | ALMOÇO (10:45 às 12 h) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | | Bebida | Kcal | Fruta | Kcal | Carne | Guarnição | Arroz | Feijão | Kcal |
| | Seg | | | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | | | |
| 1 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 108 |
| 2 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Maçã raspadinha | 34 | Sassami cozido desfiado | Batata doce cozida amassada | Amassado | Amassado | 107 |
| | | **Médias Semana 1:** | **111** | | **30** | | | | | **107** |
| 5 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Poncã picadinha s/ pele | 27 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 6 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Sassami cozido desfiado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 106 |
| 7 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Mignon suíno cozido desfiado | Brócolis refogado picadinho | Amassado | Amassado | 117 |
| 8 | Qui | **FERIADO - CORPUS CHRISTI** | | | | | | | | |
| 9 | Sex | **HTPC** | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 2:** | **111** | | **36** | | | | | **111** |
| 12 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Poncã picadinha s/ pele | 27 | Mignon suíno cozido desfiado | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 111 |
| 13 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Frango refogado desfiado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 108 |
| 14 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Brócolis refogado picadinho | Amassado | Amassado | 116 |
| 15 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 108 |
| 16 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Sassami cozido desfiado | Aipim cozido amassado | Amassado | Amassado | 112 |
| | | **Médias Semana 3:** | **111** | | **33** | | | | | **111** |
| 19 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Poncã picadinha s/ pele | 27 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 20 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Frango refogado desfiado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 108 |
| 21 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Mignon suíno cozido desfiado | Cenoura cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| 22 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Carne moída bovina refogada | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 108 |
| 23 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Poncã picadinha s/ pele | 27 | Frango refogado desfiado | Batata doce cozida amassada | Amassado | Amassado | 109 |
| | | **Médias Semana 4:** | **111** | | **33** | | | | | **109** |
| 26 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Poncã picadinha s/ pele | 27 | Mignon suíno cozido desfiado | Batata cozida amassada | Amassado | Amassado | 111 |
| 27 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Laranja lima picadinha | 28 | Frango refogado desfiado | Repolho cozido picadinho | Amassado | Amassado | 108 |
| 28 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Banana caturra amassada | 55 | Iscas de coxão mole cozidas picadinhas | Cenoura cozida amassada | Amassado | Amassado | 107 |
| 29 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Mamão amassado | 27 | Sassami cozido desfiado | Couve refogada picadinha | Amassado | Amassado | 107 |
| 30 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | 111 | Maçã raspadinha | 34 | Carne moída bovina refogada | Aipim cozido amassado | Amassado | Amassado | 113 |
| | | **Médias Semana 5:** | **111** | | **34** | | | | | **109** |
| **Médias Mensais:** | | | **111** | | **33** | | | | | **109** |

A consistência das preparações deve ser evoluída gradativamente. No início amassada com um garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Tirar todas as sementes das frutas.

**Responsável técnico: 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

## CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: JUNHO/2023

| | | LANCHE DA TARDE (13:30 às 14 h) | | | JANTAR (15:45 às 16:30 h) | | | VET |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | | Bebida | Fruta | Kcal | Carne | Guarnição | Kcal | 475 |
| | Seg | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | |
| 1 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Ovo cozido picadinho | Papa de arroz com batata salsa | 85 | 447 |
| 2 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Iscas de patinho refogada picadinha | Papa de arroz com cenoura | 82 | 480 |
| | | **Médias Semana 1:** | | **132** | | | **83** | **464** |
| 5 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Maçã raspadinha | 122 | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 87 | 456 |
| 6 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Carne moída bovina refogada | Papa de macarrão aletria com abóbora | 81 | 472 |
| 7 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Poncã picadinha s/ pele | 115 | Carne moída de frango refogada | Polenta cremosa | 92 | 491 |
| 8 | Qui | **FERIADO - CORPUS CHRISTI** | | | | | | |
| 9 | Sex | **HTPC** | | | | | | |
| | | **Médias Semana 2:** | | **128** | | | **86** | **473** |
| 12 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Mamão amassado | 116 | Frango refogado desfiado | Quirera com legumes | 82 | 446 |
| 13 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Pernil suíno moído refogado | Papa de macarrão aletria c/brócolis refogado picadinho | 88 | 482 |
| 14 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Carne moída bovina refogada | Polenta cremosa | 95 | 494 |
| 15 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Ovo cozido picadinho | Mingau de alho com purê de cenoura | 96 | 489 |
| 16 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Poncã picadinha s/ pele | 115 | Iscas de patinho refogada picadinha | Arroz, purê de batata e repolho refogado picadinho | 107 | 472 |
| | | **Médias Semana 3:** | | **128** | | | **93** | **476** |
| 19 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Mamão amassado | 116 | Pernil suíno moído refogado | Quirera com legumes | 87 | 449 |
| 20 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Carne moída bovina refogada | Papa de macarrão aletria c/ couve refogada picadinha | 83 | 476 |
| 21 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Carne moída de frango refogada | Polenta cremosa c/ repolho cozido picadinho | 99 | 490 |
| 22 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Ovo cozido picadinho | Papa de arroz com aipim salsa | 85 | 478 |
| 23 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana caturra amassada | 144 | Iscas de patinho refogada picadinha | Papa de arroz com batata | 86 | 476 |
| | | **Médias Semana 4:** | | **134** | | | **88** | **474** |
| 26 | Seg | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Frango refogado desfiado | Quirera com legumes | 82 | 447 |
| 27 | Ter | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Carne moída bovina refogada | Papa de macarrão aletria c/ couve refogada picadinha | 87 | 481 |
| 28 | Qua | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Laranja lima picadinha | 116 | Ovo cozido picadinho | Papa de arroz com batata | 86 | 476 |
| 29 | Qui | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Banana prata amassada | 148 | Pernil suíno moído refogado | Arroz, purê de aipim com cenoura | 120 | 512 |
| 30 | Sex | Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2 | Mamão amassado | 116 | Carne moída de frango refogada | Polenta cremosa com couve refogada picadinha | 100 | 473 |
| | | **Médias Semana 5:** | | **129** | | | **95** | **478** |
| **Médias Mensais:** | | | | **130** | | | **89** | **473** |

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

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (7 A 11 MESES)

| 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 | 7 -11 meses | 475 | 65 a 77 g | 12 a 18 g | 13 a 18 g | 350 | 35 | 182 | 5 |

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 | 464 | 74 | 14 | 13 | 240 | 83 | 271 | 4 |
| | Semana 2 | 473 | 73 | 14 | 14 | 250 | 71 | 259 | 4 |
| | Semana 3 | 476 | 72 | 15 | 14 | 239 | 92 | 271 | 4 |
| | Semana 4 | 474 | 75 | 14 | 13 | 245 | 88 | 268 | 4 |
| | Semana 5 | 478 | 72 | 15 | 14 | 249 | 87 | 272 | 4 |
| | **MÉDIA MENSAL** | **473** | **73** | **14** | **14** | **244** | **84** | **268** | **4** |

**Responsável técnico: 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