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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA - (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 Kcal **31 a 60 anos= 459 Kcal**

Horário das refeições 19:00 às 19:45 horas **MÊS: JULHO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/07/23
03/07/23	04/07/23	05/07/23	06/07/23	07/07/23
Arroz carreteiro (carne suína,	Arroz doce c/canela	Sopa de feijão	Leite com café	Salada de beterraba
tomate/milho verde)	Maçã	Pão	Pão c/ ovos mexidos	Quibe de panela (carne m. bovina)
Laranja		Banana		Arroz
				Abacaxi
380,6 Kcal	439,9 Kcal	487,3 kcal	557,1 kcal	456,8 Kcal
10/07/23	11/07/23	12/07/23	13/07/23	14/07/23
Férias	Férias	Férias		
Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
Férias	Férias	Férias		
Férias	Férias	Férias		
17/07/23	18/07/23	19/07/23	20/07/23	21/07/23
Férias	Férias	Férias	Férias	Férias
24/07/23	25/07/23	26/07/23	27/07/23	28/07/23
	HTPC		Salada de acelga	Salada de repolho
	HTPC	FERIADO DE	Sanduíche de carne moída	Viradinho de feijão, arroz
Férias	HTPC	SANTANA	Pão hot dog	Carne moída suína
	HTPC		Limonada	Melão
	HTPC		422,3 kcal	546,5 kcal
31/07/23				
Sopa de legumes e carnes				
Pão				
Maçã				
403,5 kcal				

Observações: **Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.**

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: **Nutricionistas:** **Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103** **Aline Gebeluka - CRN 8 1992**

Elaine F. Pupo - NUTRICIONISTA CRN 8 - 103

Aline Gebeluka NUTRICIONISTA CRN 8 - 1992 Alimentação Escolar - PMPG

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% 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
Ensino Fundamental EJA	19 a 30	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31 a 60	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

JULHO
2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	464,3	72,5	17,9	8,6
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				
SEMANA 5				
MÉDIA MENSAL	**464,3**	**72,5**	**17,9**	**8,6**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992