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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos **MÊS: AGOSTO/2023**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)					ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET
Dia		bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150
1	Ter	Chá	Pão bisnaguinha	Margarina	242,1	Brócolis	Filé mignon suíno grel.	Farofa	Arroz	Feijão	Banana	651,4	Cereal c/ leite	xxxxxx	247,7	1141,2
2	Qua	Leite c/ café	Pão f. integral	Patê de ricota/temp.	330,7	Cenoura coz.maionese	Frango Assado (coxa/s)	Couve refogada	Arroz	Feijão	Limonada	466,9	Frapê de maçã	Sanduíche de queijo	388,4	1186,0
3	Qui	Chá	Pão francês	pasta amendoim	248,8	Alface	Vaca atolada		Arroz	Feijão	Abacaxi	566,2	Canjica c/ coco	xxxxxx	278,0	1093,0
4	Sex	Leite c/ cacau	Pão hot dog	Margarina	417,5											
5	Sáb				**309,8**							**561,5**			**304,7**	**1140,1**
6	Dom															
7	Seg	Leite morno c/ canela	Bisc. rosq. leite	xxxxxxxxxx	253,0	Acelga	Carne moída/milho verde	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Laranja	416,6	Frapê de coco	Pão c/ requeijão	364,3	1033,9
8	Ter	Chá	Pão f. caseiro	Margarina	183,4	Maionese/batata	Frango ensopado (sass.)		Arroz	Feijão	Maçã	514,5	Leite com café	Bolo caseiro	446,6	1144,5
9	Qua	Leite c/ café	Pão hot dog	Requeijão	367,7	Tomate	Carne moída suína	Macarrão alho óleo	Arroz	Feijão	Banana	679,5	Arroz doce	xxxxxxx	276,1	1323,3
10	Qui	Chá	Pão francês	Margarina	246,8	Alface	Peixe assado	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	495,7	Iogurte de morango com maçã/aveia		258,2	1000,7
11	Sex	Leite c/ cacau	Pão f. integral	pasta amendoim	390,8											
12	Sáb				**288,3**							**526,6**			**336,3**	**1125,6**
13	Dom															
14	Seg	Leite c/ café	Bisc. mais. Integ	xxxxxxxxxx	299,0	Acelga	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	564,7	Canja de galinha	Pão	266,1	1129,8
15	Ter	Chá	Pão hot dog	queijo	305,8	Pepino	Isca coxão mole grelh.	Farofa com ovos	Arroz	Feijão	S. maracujá	563,7	Leite com café	Bolo caseiro	446,6	1316,1
16	Qua	Leite c/ cacau	Pão f. integral	pasta amendoim	409,2	Alface	Copa lombo assada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Banana	651,3	Mingau aveia/banana caramelizada		292,8	1353,3
17	Qui	Chá	Pão francês	Margarina	246,8	Brócolis	Quibe de panela/limão	Aipim sauté	Arroz	Feijão	Sagu de uva	627,4	Salada de frutas	Creme de leite em pó	268,0	1142,2
18	Sex	Leite (UHT) puro	Pão hot dog	Maionese/ricota bat.	328,7											
19	Sáb				**317,9**							**601,8**			**318,4**	**1235,4**
20	Dom															
21	Seg	Leite c/ cacau	Bisc rosq. choco	xxxxxxxxxx	318,2	Repolho	Carne m. bov/vagem	xxxxxxx	Arroz	Feijão	Laranja	446,8	Limonada	Pão c/ovos mexidos	299,4	1064,4
22	Ter	Chá	Pão de hot dog	Margarina	266,1	Beterraba	Peixe com batatas ao forno		Arroz	Feijão	S maracujá	491,2	Frapê/amendoim/cacau	Quibe assado	372,6	1129,9
23	Qua	Leite c/ café	Pão f. caseiro	Requeijão	314,7	Macarronese (macarrão/maionese	Frango grelhado		Arroz	Feijão	Mamão	544,7	Creme leg. frango/aveia	Pão	251,7	1111,1
24	Qui	Leite (UHT) com chá	Pão francês	pasta amendoim	367,8	Brócolis	Isca c. mole ensopado	Batata doce corada	Arroz	Feijão	Melão	527,1	Leite c/ café	Bolo caseiro	446,6	1341,5
25	Sex	Frapê de coco (frio)	Pão f. integral	Margarina	387,6											
26	Sáb				**330,9**							**502,5**			**342,6**	**1161,7**
27	Dom															
28	Seg	Leite c/ cacau	Biscoito maisena	xxxxxxxxxx	315,2	Cenoura ral	Carne moída c/ molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Laranja	551,9	Frapê de maçã	Biscoito salgado	270,4	1137,5
29	Ter	Chá	Pão f. caseiro	Margarina	213,1	Beterraba c/ m. maionese	Carne suína grelhada	Repolho refogado	Arroz	Feijão	Limonada	621,4	Sopa de feijão/aveia	Pão	321,8	1156,3
30	Qua	Leite (UHT) puro	Pão hot dog	queijo	386,0	Alface	Frango de panela	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Banana	634,1	Cereal com iogurte nat.	xxxxxxxx	209,5	1229,6
31	Qui	Chá	Pão francês	maionese caseira	271,2	Couve manteiga	Carne panela (cm) /milho v.	Viradinho Brocolis	Arroz	Feijão	Laranja		Quibe assado (c. Bovina0	Frapê banana/pasta amen		**1174,5**
					296,4							**602,5**		**MÉDIA MENSAL**		**1167,4**

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir como atrasos em entregas, alimentos com vencimentos próximos DEVEM SER PRIORIZADOS PARA O USO.

Bolos e tortas adicionar os polvilhos e aveia conforme disponibilidade do estoque de cada unidade, ESSES ITENS PRECISAM SER USADOS.

ATENÇÃO!!!! A MAIONESE PARA AS PREPARAÇÕES: PRODUZIR NA UNIDADE COM LEITE (diluir o leite e deixar bem gelado) TEMPERAR Á CRITÉRIO DA UNIDADE

ATENÇÃO !!!! FAVOR AVISAR AS MERENDEIRAS PARA USAR UM PC MAIOR DE ÓLEO NAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO DO ALMOÇO PARA OTIMIZAR O USO.

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103 **ALINE GEBELUKA CRN 8 – 1992**

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

INTEGRAL - 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 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
AGOSTO 2023	SEMANA 1	1140,01	169,8	42,6	32,6
	SEMANA 2	1125,6	168,6	42,7	31,6
	SEMANA 3	1235,4	185	47	35,8
	SEMANA 4	1161,7	168,2	52,1	31,9
	SEMANA 5	1174,5	164	51,3	35,8
	MÉDIA MENSAL	**1167,4**	**171,1**	**47,1**	**33,5**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992