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

Feliz Dia Dos Pais

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO/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	Sobremes	Kcal
	Seg										
1	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Nata	149	Coxa/sobrecoxa crocante	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	195
2	Qua	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão caseiro fatiado	*Mussarela quente*	231	Iscas de coxão mole grelhadas	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Maçã	201
3	Qui	Chocolate quente c/ banana	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	218	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand	Parbo	Preto	Mamão	225
4	Sex	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Manteiga	170	Estrogonofe de sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Banana	285
		Médias Semana 1:			**192**						**226**
7	Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole ao molho	Maionese de batata	Parbo	Preto	Laranja per	279
8	Ter	Leite integral puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	149	Frango desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Melão	214
9	Qua	Chocolate quente c/ banana	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	146	Mignon suino picadinho refogado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	233
10	Qui	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Requeijão	137	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	178
11	Sex	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão bisnaguinha	Manteiga	234	Coxa/sobrecoxa ensopada	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	252
		Médias Semana 2:			**160**						**231**
14	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Filé mignon suíno na pressão	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja per	205
15	Ter	Chocolate quente c/ banana	Pão francês	Queijo minas frescal	217	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	188
16	Qua	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Nata	132	Iscas de coxão mole ao sugo	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	228
17	Qui	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Manteiga	164	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	225
18	Sex	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão integral fatiado	Maionese de leite	257	Sassami picado c cebola/tomate	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	223
		Médias Semana 3:			**193**						**214**
21	Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	132	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Laranja per	198
22	Ter	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	220	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Parbo	Preto	Melão	195
23	Qua	Leite integral puro	Pão integral fatiado	Patê de ricota	174	Mignon suino picadinho refogado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	232
24	Qui	Chocolate quente c/ banana	Pão caseiro fatiado	Manteiga	198	Frango desfiado ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	187
25	Sex	Leite integral puro	Pão bisnaguinha	Molho de alho	181	Almôndegas ao sugo	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Maçã	233
		Médias Semana 4:			**181**						**209**
28	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			134	Filé mignon suíno na pressão	Maionese de batata	Parbo	Preto	Laranja per	284
29	Ter	Leite integral puro	Pão francês	*Mussarela quente*	177	Sassami grelhado	Repolho refogado	Parbo	Preto	Melão	176
30	Qua	Leite integral puro	Pão caseiro fatiado	Nata	132	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	263
31	Qui	Chocolate quente c/ banana	Pão bisnaguinha	Maionese de leite	229	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	188
	Sex										
		Médias Semana 5:			**168**						**228**
Médias Mensais:					**179**						**222**

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

Leite quente c/ banana e amendoim: escolher bananas bem maduras, picar, levar ao fogo, depois de caramelizar, liquidificar com leite e pasta de amendoim. Voltar esta mistura ao fogo até ferver, logo após servir.

Chocolate quente c/ banana: escolher bananas bem maduras, picar, levar ao fogo, depois de caramelizar, liquidificar com leite e cacau em pó. Voltar esta mistura ao fogo até ferver, logo após servir.

Per capitas para as bebidas: 30 g de banana, 5 g de cacau, 7 g de pasta de amendoim, 90 ml de leite uht. Os per capitas podem ser alterados em função do paladar das crianças.

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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: AGOSTO/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								
1	Ter	xxxxxxx	Smoothie de aveia, banana,cacau	174	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	134	652
2	Qua	Arroz doce com canela (adoçado c/ uvas passas)		152	Alface	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	159	743
3	Qui	Fondue de chocolate, banana e mamão picadinhos		138	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com batata	152	733
4	Sex	Leite puro	Farinha de milho amarela	145	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho)			112	712
		Médias Semana 1:		**152**				**139**	**710**
7	Seg	Canjica com canela (adoçada c/ uvas passas)		155	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	186	753
8	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	116	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral na manteiga c/ cheiro verd	162	641
9	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		209	Alface	Moída de frango ao sugo	Arroz, Batata sauté	154	741
10	Qui	Iogurte natural batido	Cookies de banana, aveia e uvas passas	186	Almeirão	Omelete com espinafre	Arroz, Cenoura sauté	189	690
11	Sex	xxxxxx	Pudim de banana c/ uvas passas	149	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			166	801
		Médias Semana 2:		**163**				**171**	**725**
14	Seg	Leite puro	Farinha de milho amarela	145	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Polenta cremosa	162	710
15	Ter	Suco de mamão c/ limão	Torta integral de sardinha	131	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	190	726
16	Qua	Iogurte natural batido	Mamão e banana picadinhos	146	Alface	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	154	660
17	Qui	Suco de laranja	Bolo integral de banana e aveia	168	Couve-flor	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de alho	187	743
18	Sex	Frapê de amendoim	Torradas com tomate e orégano	139	Tomate	Iscas de patinho ao sugo	Arroz com milho e ervilha	131	749
		Médias Semana 3:		**146**				**165**	**717**
21	Seg	Arroz doce adoçado c/uvas passas, canela		152	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Espaguete integral ao sugo	136	619
22	Ter	Frapê de maçã	Crepioca de banana	201	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	165	781
23	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte		209	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Quirera com legumes	181	796
24	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de abóbora integral (adoç c/uvas passas)	204	Almeirão	Ovos mexidos	Viradinho de feijão, Arroz	216	805
25	Sex	Creme leite em pó	Sagu c/ suco de uva natural	164	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	750
		Médias Semana 4:		**186**				**174**	**750**
28	Seg	Canjica com canela (adoçada c/ uvas passas)		155	Acelga	Moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	180	754
29	Ter	Suco de mamão c/ limão	Bolinho de polvilho azedo	152	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Arroz com milho e ervilha	139	645
30	Qua	Frapê de maçã	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	205	Alface	Macarrão de arroz parafuso ou espaguete integral à bolonhesa		127	727
31	Qui	Frapê de uva	Bolo de laranja (adoçado c/ uvas passas)	209	Suco maçã	Iscas de patinho grelhadas c/ cebola e tomate, Pão hot dog		203	829
	Sex								
		Médias Semana 5:		**180**				**162**	**738**
Médias Mensais:				**166**				**162**	**728**

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

Fondue de chocolate: fazer uma pastinha de leite em pó com cacau e água.

Chá de maçã com casca de laranja: numa panela com água, acrescentar maçãs com casca cortadas em cubos e algumas cascas de laranjas. Ferver até que as maçãs estejam bem macias (10 minutos aproximadamente). Desligar o fogo e deixar a panela tampada por 5 minutos. Coar e pressionar as maçãs até sair todo o líquido, servir. A MAÇÃ está pronta para comer, não desperdice!! Pode ser servida pura na sobremesa, ou acrescentar no iogurte com aveia e comer no lanche!!

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

AGOSTO 2023		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1	710	104	27	22	253	44	344	5
	Semana 2	725	97	28	26	551	44	324	4
	Semana 3	716	104	25	24	196	62	295	4
	Semana 4	750	112	27	23	262	50	294	4
	Semana 5	738	105	25	25	181	56	308	5
	MÉDIA MENSAL	**728**	**104**	**26**	**24**	**288**	**51**	**313**	**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

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.