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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 ou Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
	Seg										
1	Ter	Leite puro	Pão francês	Creme vegetal	162	Coxa/sobrecoxa crocante	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	292
2	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	*Mussarela quente*	220	Iscas de coxão mole grelhadas	Cenoura sauté	Parbo	Preto	Banana	341
3	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	247	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	314
4	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Manteiga	188	Estrogonofe de sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Maçã	413
		Médias Semana 1:			**204**						**340**
7	Seg	Leite c/ café solúvel	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	245	Iscas de coxão mole ao molho	Maionese de batata	Parbo	Preto	Laranja pera	381
8	Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	167	Frango desfiado ao sugo	Farofa de repolho (far mand	Parbo	Preto	Melão	319
9	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	293	Mignon suino picadinho refogado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	345
10	Qui	Leite puro	Pão caseiro fatiado	Requeijão	155	Almôndegas ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	267
11	Sex	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	198	Coxa/sobrecoxa ensopada	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	368
		Médias Semana 2:			**212**						**336**
14	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Filé mignon suíno na pressão	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja pera	312
15	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Queijo minas frescal	246	Coxa/sobrecoxa ensopada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	284
16	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	186	Iscas de coxão mole ao sugo	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	342
17	Qui	Chá mate c/ leite	Pão bisnaguinha	Manteiga	220	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (far mand)	Parbo	Preto	Mamão	314
18	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Maionese de leite	205	Sassami picadinho c cebola/tomate	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	332
		Médias Semana 3:			**211**						**317**
21	Seg	Chá mate c/ leite	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	243	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Laranja pera	307
22	Ter	Leite puro	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	167	Coxa/sobrecoxa crocante	Repolho refogado	Parbo	Preto	Melão	292
23	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Patê de ricota	233	Mignon suino picadinho refogado	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Banana	345
24	Qui	Chocolate cremoso	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	245	Frango desfiado ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	275
25	Sex	Leite puro	Pão bisnaguinha	Molho de alho	199	Almôndegas ao sugo	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Maçã	341
		Médias Semana 4:			**217**						**312**
28	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			206	Filé mignon suíno na pressão	Maionese de batata	Parbo	Preto	Laranja pera	384
29	Ter	Chá mate c/ leite	Pão francês	*Mussarela quente*	234	Sassami grelhado	Repolho refogado	Parbo	Preto	Melão	263
30	Qua	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	205	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de cenoura (far mand)	Parbo	Preto	Banana	395
31	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Maionese de leite	198	Carne moída bovina ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Mamão	278
	Sex										
		Médias Semana 5:			**211**						**347**
Médias Mensais:					**211**						**330**

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

"Maionese de leite", "de batata", "molho de alho": preparar no dia do consumo. Usar o leite integral UHT para o preparo. Depois de pronta, manter sob refrigeração até o consumo.

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

EDUCAÇÃO

Feliz Dia Dos Pais

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	945
	Seg								
1	Ter	xxxxxxx	Smoothie de aveia, banana,cacau	244	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de arroz parafuso ao sugo	198	895
2	Qua	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Alface	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	180	943
3	Qui	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de coco	221	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com batata	220	1002
4	Sex	Leite puro	Farinha de milho amarela	188	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho)			178	967
		Médias Semana 1:		**214**				**194**	**952**
7	Seg	xxxxxx	Canjica com canela	206	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	1050
8	Ter	xxxxxx	Creme de abóbora com coco	167	Beterraba	Carne moída bovina ao sugo	Espaguete integral na manteiga c/ cheiro verde	211	863
9	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) c/ leite em pó		234	Alface	Moída de frango ao sugo	Arroz, Batata sauté	212	1084
10	Qui	Iogurte natural batido	Biscoito maisena	188	Almeirão	Omelete com espinafre	Arroz, Cenoura sauté	227	837
11	Sex	xxxxxx	Pudim Fácil de Leite em pó (ver receita	227	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			166	960
		Médias Semana 2:		**204**				**207**	**959**
14	Seg	Leite puro	Cereal em flocos de banana	179	Acelga	Frango desfiado ao sugo	Polenta cremosa	181	869
15	Ter	Limonada	Torta integral de sardinha	199	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	224	953
16	Qua	Iogurte natural batido	Biscoito rosquinha de coco	180	Alface	Quibe assado	Macarrão de arroz parafuso alho e óleo	216	924
17	Qui	Suco de laranja	Bolo integral de banana e aveia	206	Couve-flor	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de alho	223	963
18	Sex	Frapê de amendoim	Biscoito de amido de milho amanteigado	199	Tomate	Iscas de patinho ao sugo	Arroz com milho e ervilha	187	922
		Médias Semana 3:		**192**				**206**	**926**
21	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Espaguete integral ao sugo	193	945
22	Ter	Frapê de maçã	Biscoito maisena	212	Beterraba	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	187	859
23	Qua	Sal frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte		147	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Quirera com legumes	201	927
24	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de abóbora integral	214	Almeirão	Ovos mexidos	Viradinho de feijão, Arroz	304	1038
25	Sex	Creme branco	Sagu de uva	205	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	917
		Médias Semana 4:		**196**				**212**	**937**
28	Seg	xxxxxx	Canjica com canela	206	Acelga	Moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	195	991
29	Ter	Limonada	Bolinho de polvilho azedo	173	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Arroz com milho e ervilha	210	880
30	Qua	Frapê de maçã	Pizza de tapioca Mussarela, Tomate e Orégano	264	Alface	Macarrão de arroz parafuso ou espaguete integral à bolonhesa		176	1041
31	Qui	Frapê de uva	Bolo de laranja	271	Suco maçã	Iscas de patinho grelhadas c/ cebola e tomate, Pão hot dog		223	969
	Sex								
		Médias Semana 5:		**229**				**201**	**970**
Médias Mensais:				**207**				**204**	**949**

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

Frapê de uva ou maçã: bater no liquidificador suco concentrado, leite em pó e água. Não usar açúcar.

Pudim Fácil de Leite em pó: liquidificar leite em pó, açúcar, água, ovos e amido. Assar em forma caramelizada. A receita completa segue em anexo.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

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 35 % do VET
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

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)
AGOSTO 2023	SEMANA 1	952	139	39	28
	SEMANA 2	959	137	39	29
	SEMANA 3	926	135	36	39
	SEMANA 4	937	140	36	25
	SEMANA 5	970	139	36	29
	MÉDIA MENSAL	**949**	**138**	**37**	**30**

Responsável técnico (a): 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