PONTA GROSSA PREFEITURA | EDUCAÇÃO

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

FÉRIAS escolares

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JULHO/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
3	Seg	Vitamina de banana, mamão, maçã, e aveia			197	Iscas de coxão mole ao molho	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Poncã	314
4	Ter	Chocolate cremoso	Pão francês	Queijo mussarela	295	Coxa/sobrecoxa crocante assada	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	292
5	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Manteiga	208	Filé mignon suíno na pressão	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Banana	345
6	Qui	Chá mate	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	127	Frango desfiado ao sugo	Farofa de couve (far mandioca)	Parbo	Preto	Mamão	312
7	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	193	Almôndegas bovinas assadas	Purê de aipim	Parbo	Preto	Laranja pera	343
		Médias Semana 1:			**204**						**321**
10	Seg	**FÉRIAS**									
11	Ter	**FÉRIAS**									
12	Qua	**FÉRIAS**									
13	Qui	**FÉRIAS**									
14	Sex	**FÉRIAS**									
		Médias Semana 2:									
17	Seg	**FÉRIAS**									
18	Ter	**FÉRIAS**									
19	Qua	**FÉRIAS**									
20	Qui	**FÉRIAS**									
21	Sex	**FÉRIAS**									
		Médias Semana 3:									
24	Seg	**FÉRIAS**									
25	Ter	**HTPC**									
26	Qua	**FERIADO - SANT'ANA**									
27	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	186	Carne moída bovina ao sugo	Salada: cenoura ralada	Parbo	Preto	Mamão	280
28	Sex	Leite com cacau	Pão francês	Creme vegetal	222	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Laranja pera	377
		Médias Semana 4:									
31	Seg	Leite c/ café solúvel	Farofa de ovos, com	milho e ervilha	245	Mignon suíno assado ao molho laranja	Batata sauté	Parbo	Preto	Poncã	326
	Ter										
	Qua										
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**204**						**321**

Responsável técnico (a): 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

PONTA GROSSA PREFEITURA | EDUCAÇÃO

FÉRIAS escolares

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: JULHO/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
3	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Quirera com legumes	218	932
4	Ter	Vitamina de banana	Biscoito rosquinha de coco	225	Beterraba	Quibe de panela	Polenta cremosa	237	1049
5	Qua	Leite puro	Farinha de milho	177	Almeirão	Ovos mexidos	Mingau de alho	216	946
6	Qui	Leite puro	Bolo de cenoura integral	238	Suco de Maracujá, X-TUDO (iscas bovinas, suínas e de frango grelhadas c/ tomate e cebola, alface e pão hot dog)			245	922
7	Sex	xxxxxx	Canjica com coco	206	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	915
		Médias Semana 1:		**210**				**218**	**953**
10	Seg	**FÉRIAS**							
11	Ter	**FÉRIAS**							
12	Qua	**FÉRIAS**							
13	Qui	**FÉRIAS**							
14	Sex	**FÉRIAS**							
		Médias Semana 2:							
17	Seg	**FÉRIAS**							
18	Ter	**FÉRIAS**							
19	Qua	**FÉRIAS**							
20	Qui	**FÉRIAS**							
21	Sex	**FÉRIAS**							
		Médias Semana 3:							
24	Seg	**FÉRIAS**							
25	Ter	**HTPC**							
26	Qua	**FERIADO - SANT'ANA**							
27	Qui	Chá mate	Biscoito sequilho tradicional	150	Escarola	Pernil suíno moído refogado	Arroz com batata	203	820
28	Sex	Frapê de maracujá	Torta integral de sardinha	306	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho)			178	1083
		Médias Semana 4:							
31	Seg	xxxxxx	Arroz doce com canela	203	Acelga	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	193	967
	Ter								
	Qua								
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**210**				**218**	**953**

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

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)
JULHO 2023	SEMANA 1	953	141	38	27
	SEMANA 2				
	SEMANA 3				
	SEMANA 4				
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	953	141	38	27

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