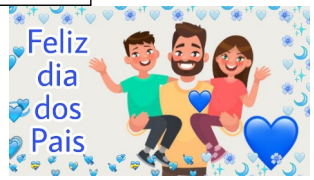
PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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: AGOSTO/2023**



2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	01/08/03	02/08/23	03/08/23	04/08/23
	Salada couve flor	Salada de beterraba	Canjica c/ coco	Salada de escarola
	Quibe de panela (moída bovina)	Risoto de frango com legumes	Maçã	Arroz, feijão
	Arroz	Couve manteiga refogada		Carne bovina de panela com aipim
	Limonada	Banana		Limonada
	446,3 Kcal	**504,5 Kcal**	**460,2 Kcal**	**556,4 Kcal**
07/08/23	08/08/23	09/08/23	10/08/23	11/08/23
Canja (arroz, cenoura, batata, frango)	Tapioca de forno c/ recheio de	Salada de alface	Mingau de aveia c/ banana	Salada de alface
frango)	carne moída frango	Macarrão alho/óleo	caramelada	Arroz, feijão
Pão	Leite com café	Mignon suíno grelhado/couve refog	Biscoito doce	Peixe assado com batata
Laranja		Banana		Sagu de uva
459,3 Kcal	**521,6 Kcal**	**601,6 Kcal**	**425,7 Kcal**	**617,5 Kcal**
14/08/23	15/08/23	16/08/23	17/08/23	18/08/23
Arroz doce cremoso	Salada de pepino	Frapê de amendoim c/cacau (frio)	Leite com café	Salada de brócolis
(usar leite em pó mais	Frango com molho tomate	*Servir frio, bater no liquidificador*	Bolo de cacau com aveia,	Arroz e feijão
concentrado)	Arroz, feijão	Biscoito rosquinha leite	e pasta de amendoim	Copa lombo assada
Maçã	Repolho refogado	Banana		Viradinho de couve
	Laranja			Melão
439,9 Kcal	**454,7 Kcal**	**444,4 Kcal**	**412,1 Kcal**	**680,0 Kcal**
21/08/23	22/08/23	23/08/23	24/08/24	25/08/23
Sopa de legumes/carne/macarrão	Salada de alface	Salada de alface/escarola	Cereal c/ frutas, iogurte natural e	Salada de beterraba
(vagem, cenoura, batata salsa e	Ovos mexidos	Aipim sauté c/ carne moída suína	aveia	Peixe empanado assado
espinafre)	Pão de hot dog	Arroz, feijão		Arroz e feijão
Laranja	Sagu de uva com creme branco	Banana		Suco de laranja
Pão **397,8 Kcal**	**591,4 Kcal**	**640,4 Kcal**	**394,2 Kcal**	**506,5 Kcal**
28/08/23	29/08/23	30/08/23	31/08/23	
Vitamina de frutas e aveia	Sopa de feijão (batata, couve	Leite com café	Salada de couve flor	
(banana, mamão)	macarrão sopa, feijão, aveia)	Bolo caseiro de cenoura c/ cobertura	Carne de panela/batata	
Biscoito salgado	Limonada	amendoim (cacau/marga/pasta amen	Arroz e feijão	
	Pão	leite em pó) **obs.: colocar aveia/massa**	Melão	
451,0 Kcal	**416,0 Kcal**	Maçã **546,4 Kcal**	**516,3 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**

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					

AGOSTO 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1	491,9	84,8	19,8	8,8
SEMANA 2	525,0	86,0	20,0	12,0
SEMANA 3	486,0	72,0	19,0	14,0
SEMANA 4	506,0	86,0	21,0	10,0
SEMANA 5	482,4	72,7	20,8	13,2
MÉDIA MENSAL	**498,3**	**80,3**	**20,1**	**11,6**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG