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

CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: SETEMBRO/2023

		CAFÉ MANHÃ (8 às 8:30 h)		LANCHE MANHÃ (9h30)		ALMOÇO (10:45 às 12 h)				
Data		Bebida	Kcal	Fruta	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Kcal
	Seg									
	Ter									
	Qua									
	Qui									
1	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Maçã raspadinha	34	Sassami cozido c/ molho desfiado	Batata doce assada c/orégano	Amassado	Amassado	107
		Médias Semana 1:								
4	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de abacaxi c/ maçã	36	Mignon suíno cozido desfiado	Repolho refogado picadinho	Amassado	Amassado	126
5	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Banana prata amassada	59	Coxa/sobrecoxa desfiada ao molho	Batata cozida amassada	Amassado	Amassado	115
6	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Banana caturra amassada	55	Iscas de coxão mole cozidas picadinhas	Brócolis refogado picadinho	Amassado	Amassado	116
7	Qui	**FERIADO: INDEPENDÊNCIA**								
8	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Maçã raspadinha	34	Sassami cozido c/ molho desfiado	Aipim cozido amassado	Amassado	Amassado	112
		Médias Semana 2:	**111**		**46**					**117**
11	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Laranja lima picadinha	28	Iscas de coxão mole cozidas picadinhas	Batata cozida amassada	Amassado	Amassado	109
12	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de abacaxi c/manga	35	Frango refogado desfiado	Repolho refogado picadinho	Amassado	Amassado	102
13	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Mamão amassado	27	Mignon suíno cozido desfiado	Brócolis refogado picadinho	Amassado	Amassado	117
14	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de manga	31	Carne moída bovina refogada	Couve refogada picadinha	Amassado	Amassado	108
15	Sex	**FERIADO: ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA**								
		Médias Semana 3:	**111**		**30**					**109**
18	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de abacaxi c/manga	35	Mignon suíno cozido desfiado	Batata cozida amassada	Amassado	Amassado	111
19	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Laranja lima picadinha	28	Iscas de coxão mole cozidas picadinhas	Repolho refogado picadinho	Amassado	Amassado	111
20	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Banana caturra amassada	55	Sassami cozido c/ molho desfiado	Cenoura cozida amassada	Amassado	Amassado	102
21	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de manga	31	Carne moída bovina refogada	Couve refogada picadinha	Amassado	Amassado	108
22	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Maçã raspadinha	34	Coxa/sobrecoxa desfiada ao molho	Aipim cozido amassado	Amassado	Amassado	122
		Médias Semana 4:	**111**		**36**					**111**
25	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Laranja lima picadinha	28	Iscas de coxão mole cozidas picadinhas	Batata cozida amassada	Amassado	Amassado	109
26	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de abacaxi c/ maçã	36	Coxa/sobrecoxa desfiada ao molho	Repolho refogado picadinho	Amassado	Amassado	116
27	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Banana caturra amassada	55	Mignon suíno cozido desfiado	Cenoura cozida amassada	Amassado	Amassado	109
28	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Papa de manga	31	Frango refogado desfiado	Couve refogada picadinha	Amassado	Amassado	103
29	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	111	Maçã raspadinha	34	Carne moída bovina refogada	Batata doce cozida amassada	Amassado	Amassado	108
		Médias Semana 5:	**111**		**37**					**109**
Médias Mensais:			**111**		**37**					**111**

A consistência das preparações deve ser evoluída gradativamente. No início amassada com um garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Tirar todas as sementes das frutas.

Responsável técnico: 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

CARDÁPIO CRECHE (7 - 11 meses) MÊS: SETEMBRO/2023

		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)			VET
Data		Bebida	Fruta	Kcal	Carne	Guarnição	Kcal	475
	Seg							
	Ter							
	Qua							
	Qui							
1	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	111	Ovo cozido picadinho	Arroz papa, batata cozida amassada	86	449
		Médias Semana 1:						
4	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Carne moída de frango refogada	Quirera com legumes	103	523
5	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	95	496
6	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Pernil suíno moído ao molho	Papa de macarrão aletria, acelga refogada picadinha	92	522
7	Qui	**FERIADO: INDEPENDÊNCIA**						
8	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Iscas de patinho refogada picadinha	Arroz papa, batata e cenoura cozidas amassadas	89	462
		Médias Semana 2:		**132**			**95**	**501**
11	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	111	506
12	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Carne moída bovina refogada	Papa de macarrão aletria, acelga refogada picadinha	93	456
13	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Carne moída de frango refogada	Mingau de alho, couve-flor refogada picadinha	141	543
14	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Ovos mexidos c/ espinafre picadinho	Arroz papa, batata cozida amassada	92	458
15	Sex	**FERIADO: ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA**						
		Médias Semana 3:		**132**			**109**	**491**
18	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Maçã raspadinha	122	Frango refogado desfiado	Quirera com legumes	100	479
19	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Pernil suíno moído refogado	Papa de macarrão aletria, cenoura cozida amassada	95	491
20	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	95	480
21	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Ovos mexidos c/ espinafre picadinho	Arroz papa ,batata salsa cozida amassada	90	487
22	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	156	Iscas de patinho refogada picadinha	Feijão amassado com caldo, Arroz papa	101	523
		Médias Semana 4:		**138**			**96**	**492**
25	Seg	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Pernil suíno moído ao molho	Quirera com legumes	111	475
26	Ter	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Carne moída bovina refogada	Polenta cremosa	95	506
27	Qua	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Mamão amassado	116	Iscas de patinho refogada picadinha	Papa de macarrão aletria, acelga refogada picadinha	87	477
28	Qui	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Banana prata amassada	148	Ovo cozido picadinho	Feijão amassado com caldo, Arroz papa	101	492
29	Sex	Aleitamento Materno ou Fórmula Inf 2	Laranja lima picadinha	116	Carne moída de frango refogada	Arroz papa, batata e cenoura cozidas amassadas	86	455
		Médias Semana 5:		**129**			**96**	**481**
Médias Mensais:				**133**			**99**	**491**

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (7 A 11 MESES)

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	7 -11 meses	475	65 a 77 g	12 a 18 g	13 a 18 g	350	35	182	5

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)	VITAMINAS		MINERAIS	
						A	C	CÁLCIO	FERRO
SETEMBRO 2023	Semana 1								
	Semana 2	501	82	15	15	282	65	263	5
	Semana 3	491	76	15	15	268	84	276	5
	Semana 4	492	75	17	14	266	57	266	5
	Semana 5	481	76	15	14	281	73	268	5
	MÉDIA MENSAL	**491**	**77**	**16**	**15**	**274**	**70**	**268**	**5**

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