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: OUTUBRO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
02/10/23	**03/10/23**	**04/10/23**	**05/10/23**	**06/10/23**
Sopa de legumes e carne	Torta salgada c/ recheio de	Salada de alface	Sanduíche carne moída bovina	Salada de repolho
(cenoura/vagem/cará/aipim salsa/	carne moída bovina	Mingau de alho com ovos	Iogurte de morango	Arroz e feijão
batata inglesa/espinafre)	Frapê de maçã	Mamão	Banana	Carne com batata
Pão	Abacaxi			Abacaxi
Laranja **397,8 Kcal**	**458,4 Kcal**	**264,6 Kcal**	**666,8 Kcal**	**448,0 Kcal**
09/10/23	**10/10/23**	**11/10/23**	**12/10/23**	**13/10/23**
Vitamina banana/mamão	Salada de repolho	Suco laranja	**Feriado**	**Recesso**
Quibe assado	Polenta c/ molho moída bovina	Sanduíche de carne frango/queijo	**Feriado**	**Recesso**
Maçã	Sagu de uva	Bolo caseiro chocolate	**Feriado**	**Recesso**
	(obs.: na falta s. uva usar outro	Laranja	**Feriado**	**Recesso**
517,8 Kcal	**sabor suco) 515,3 Kcal**	**647,0 Kcal**	**Feriado**	**Recesso**
16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
legumes/carne/massa	Salada de beterraba	Frapê de coco	Canjica	Salada alface
Pão	Arroz e feijão	Bolo caseiro	Maçã	Peixe empanado assado (trigo)
Limonada	Carne suína grelhada	Banana		Arroz e feijão
	Farofa (ovos, milho verde, vagem)			Mamão
401,7 Kcal		**562,8 Kcal**	**460,2 Kcal**	**461,3 Kcal**
23/10/23	**24/10/23**	**25/10/23**	**26/10/23**	**27/10/23**
Salada de acelga	Salada de alface	Salada de escarola	Vitamina de frutas	Salada de couve flor
Macarrão com molho de carne	Pão com carne moída suína	Carne moída bovina c/ molho	Torta salgada com tapioca, aveia e	Arroz e feijão
moída bovina	Frapê de maçã	Arroz e feijão	recheio frango e queijo	Peixe assado
Limonada	Abacaxi	Banana	Maçã	Batata ensopada
449,1 Kcal	**625,0 Kcal**	**524,9 Kcal**	**690,7 Kcal**	Mamão **500,8 Kcal**
30/10/23	**31/10/23**			
Salada de brócolis	Salada tomate			
Polenta c/ molho moída bovina	Pizza de pão/queijo/frango desfiado			
Melancia	Iogurte de morango			
	Melão			
377,3 Kcal	**486,9 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					

OUTUBRO 2023		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
	SEMANA 1	447,0	68,0	21,0	10,0
	SEMANA 2	560,0	94,1	24,2	11,4
	SEMANA 3	496,4	77,6	20,1	12,5
	SEMANA 4	558,1	86,9	25,6	13,0
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**515,4**	**81,7**	**22,7**	**11,7**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992