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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos **MÊS: OUTUBRO/2023**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)					ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET
Dia		bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150
2	Seg	Leite com café	pão f. caseiro	margarina	348,3	acelga	mignon suíno grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	laranja	487,9	creme de legumes c/ frango	pão caseiro	251,7	1.087,9
3	Ter	Leite c/ cacau	pão hot dog	pasta amendoim	419,5	tomate	carne moída com molho	polenta cremosa	arroz	feijão	abacaxi	572,8	frapê de coco	torta salgada (m. bovina)	407,6	1.399,9
4	Qua	Leite com café	pão francês	margarina	382,1	alface	coxa/sobrecoxa de frango	farofa de couve	arroz	feijão	mamão	540,5	mingau de alho c/ ovos	xxxxxxxxxxxxx	182,1	1.104,7
5	Qui	Chá	pão caseiro int	patê de ricota	238,1	escarola	carne bovina c/ aipim	xxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	banana	591,9	iogurte de morango	pão hot dog c/ margarina	401,3	1.231,3
6	Sex	Leite frio batido/canela	pão hot dog	maionese caseira	305,3											
7	Sáb				**338,7**							**548,3**			**310,7**	**1.206,0**
8	Dom															
9	Seg	Leite com café	pão hot dog	margarina	401,3	repolho	mignon grelhado	repolho refogado	arroz	feijão	maçã	605,9	frapê de maçã	quibe assado/aveia	338,0	1.345,2
10	Ter	Leite c/ cacau	pão f. caseiro	pasta amendoim	366,5	beterraba	peixe empanado assado	purê de batata	arroz	feijão	abacaxi	674,5	suco laranja, sanduíche: queijo/frango desfiado, bolo		663,6	1.704,6
11	Qua	Leite com café	pão bisnaguinha	margarina	377,3	cenoura ralada	carne moída bovina c/ vagem	xxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	laranja	452,9	arroz doce	maçã	348,9	1.179,1
12	Qui	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO		FERIADO	FERIADO		
13	Sex	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
14	Sáb				**381,7**							**577,8**			**450,2**	**1.409,6**
15	Dom															
16	Seg	Leite com café	pão hot dog	margarina	401,3	escarola	frango ensopado	polenta cremosa	arroz	feijão	limonada	542,5	sopa: carne, macarrão,	cenoura,batata,espinafre	215,7	1.159,5
17	Ter	Leite c/ cacau	pão f. caseiro	requeijão	330,9	beterraba	carne suína grelhada	batata doce	arroz	feijão	pudim leite	698,2	suco maracujá	pão c/ moída suína	357,4	1.386,5
18	Qua	Chá mate	pão francês	patê de ricota	229,2	alface	peito de frango grelhado	farofa de legumes	arroz	feijão	banana	610,6	frapê de maçã	quibe assado (m bovina)	338,0	1.177,8
19	Qui	Leite com café	pão caseiro int	margarina	391,0	couve flor	carne moída c/ cenoura	xxxxxxxxxxxxx	arroz	feijão	mamão	437,4	vitamina banana/aveia	bolo caseiro/chocolate	427,0	1.255,4
20	Sex	Leite c/ cacau	pão hot dog	queijo	457,2											
21	Sáb				**361,9**							**572,2**			**334,5**	**1.244,8**
22	Dom															
23	Seg	Leite com café	pão hot dog	margarina	401,3	acelga	carne moída suína refogada	repolho refogado	arroz	feijão	suco laranja	510,8	leite com café	crepioca/aveia/queijo	284,7	1.196,8
24	Ter	Chá	pão francês	patê de ricota	229,2	beterraba	frango grelhado	creme de milho	arroz	feijão	abacaxi	457,0	vitamina mamão/banana	pão c/ carne m. bovina	471,9	1.158,1
25	Qua	Leite c/ cacau	pão caseiro int	margarina	407,2	alface	carne moída c/ molho	couve refogada	arroz	feijão	banana	540,5	arroz doce	maçã	348,9	1.296,6
26	Qui	Frapê de coco frio	pão hot dog	pasta amendoim	399,9	brócolis	peixe empanado assado	batata ensopada	arroz	feijão	mamão	523,5	chá	bolo caseiro: abóbora e aveia	311,3	1.234,7
27	Sex	Chá	pão f. caseiro	queijo	252,8											
28	Sáb	FERIADO		FERIADO	**338,1**		FERIADO	FERIADO			FERIADO	**508,0**	FERIADO	FERIADO	**354,2**	**1.221,6**
29	Dom															
30	Seg	Leite c/ cacau	pão hot dog	margarina	417,5	cenoura ralada	carne suína grelhada	macarrão alho e óleo	arroz	feijão	laranja	606,1	iogurte batido c/ leite pó	biscoito salgado	297,0	1.320,6
31	Ter	Chá	pão f. caseiro	requeijão	222,1	alface	frango assado	farofa brócolis	arroz	feijão	melancia	587,0	pizza de pão/queijo/frango	suco maracujá	282,2	1.091,3
		MÉDIA MENSAL:			**355,1**							**551,5**			**362,4**	**1.270,5**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103 **Aline Gebeluka CRN 8 1992**

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.

ATENÇÃO! As unidades que tiverem itens com <u>pequeno saldo no estoque,</u> como: polvilho doce e azedo, tapioca, trigo de quibe, amido de milho, aveia e outros, que não estão programados nos cardápios, devem programar o uso dos mesmos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

INTEGRAL - 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 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
OUTUBRO 2023	SEMANA 1	1206,0	177,2	47,0	35,5
	SEMANA 2	1409,6	197,4	60,9	43,2
	SEMANA 3	1244,8	174,4	53,6	32,7
	SEMANA 4	1221,6	183,5	46,5	35,1
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**1270,5**	**183,1**	**52,0**	**36,6**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992