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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: OUTUBRO/2023

CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)						ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data		Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
2	Seg	Chá de maçã c/ casca de laranja	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Mignon suíno assado	Batata ao molho sugo	Parbo	Preto	Laranja pera	212
3	Ter	Leite puro	Pão francês	Manteiga	166	Coxa/sobrecoxa crocante	Salada: Repolho	Parbo	Preto	Melão	192
4	Qua	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão caseiro fatiado	Nata c/ cheiro verde	190	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de Couve (far. Mand.)	Parbo	Preto	Banana Caturra	263
5	Qui	Leite Puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	169	Carne moída bovina com batatas e cenoura		Parbo	Preto	Manga	189
6	Sex	Chocolate Cremoso	Pão integral fatiado	Manteiga	224	Sassami ao alho e óleo	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Maçã	197
		Médias Semana 1:			**176**						**211**
9	Seg	Mingau de aveia com banana			153	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	Laranja pera	208
10	Ter	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão francês	Manteiga	224	Frango desfiado ao molho sugo	Cenoura refogada c/ ervilha	Parbo	Preto	Melão	197
11	Qua	Frapê de Maçã	Pão integral fatiado	Nata	191	Mignon suíno acebolado	Aipim sauté ao molho sugo	Parbo	Preto	Banana Caturra	258
12	Qui	**FERIADO: NOSSA SENHORA APARECIDA/DIA DAS CRIANÇAS**									
13	Sex	**RECESSO**									
		Médias Semana 2:			**189**						**221**
16	Seg	Leite puro	Farofa de ovos com milho e ervilha		186	Mignon suíno assado	Batata ao molho branco	Parbo	Preto	Laranja pera	239
17	Ter	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão francês	Pasta de amendoim	199	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	185
18	Qua	Chá de maçã c/ casca de laranja	Pão caseiro fatiado	Manteiga	95	Iscas de coxão mole aceboladas ao sugo	Couve Refogada	Parbo	Preto	Banana Caturra	227
19	Qui	Frapê de Maçã	Pão bisnaguinha	Nata	185	Carne moída bovina ao sugo	Salada: cenoura ralada e milho	Parbo	Preto	Manga	193
20	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Patê de ricota	174	"Estrogonofe" de Sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Maçã	259
		Médias Semana 3:			**168**						**221**
23	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)			197	Escondidinho de batata com carne moída		Parbo	Preto	Laranja pera	213
24	Ter	Leite quente c/ banana e amendoim	Pão francês	Nata	220	Coxa/sobrecoxa refogada	Salada: Repolho e cenoura	Parbo	Preto	Melão	183
25	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	175	Mignon suíno assado ao molho branco	Couve Refogada	Parbo	Preto	Banana Caturra	278
26	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Manteiga	171	Frango desfiado ao molho sugo	Farofa de Brócolis (far. Mand.)	Parbo	Preto	Manga	247
27	Sex	Suco de Laranja	Pão bisnaguinha	Queijo minas frescal	174	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	242
		Médias Semana 4:			**187**						**233**
30	Seg	Mingau de aveia com banana, canela e pasta de amendoim			165	Mignon suíno assado	Maionese de Batatas	Parbo	Preto	Laranja pera	284
31	Ter	Suco de Laranja	Pão francês	Pasta de amendoim	180	Sassami ao molho sugo	Viradinho de Feijão com couve	Parbo	-	Melão	219
	Qua				**172**						**252**
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**180**						**221**

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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: OUTUBRO/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	708
2	Seg	Mingau de aveia com pasta de amendoim		150	Acelga	Moída de frango ao sugo	Polenta Cremosa	159	652
3	Ter	Smoothie de banana com cacau e aveia		174	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	131	663
4	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó		182	Alface	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	151	787
5	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de chocolate	220	Couve-flor	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de Alho	187	764
6	Sex	Leite puro	Pão de Queijo de Forno	264	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, cenoura, repolho, macarrão letras)			112	797
		Médias Semana 1:		**198**				**148**	**733**
9	Seg	Suco de maçã	Bolinho de polvilho azedo	141	Escarola	Pernil suíno moído refogado	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	154	655
10	Ter	Leite puro	Torradas com tomate picadinho e orégano	147	Beterraba	Creme de Milho com Moída de frango		119	688
11	Qua	Frapê de Uva	Bolo de Festa	223	Suco de Laranja, X-Salada (Pão, Hamburguer Artesanal, alface, queijo mussarela e maionese caseira)			151	824
12	Qui	**FERIADO: NOSSA SENHORA APARECIDA/DIA DAS CRIANÇAS**							
13	Sex	**RECESSO**							
		Médias Semana 2:		**171**				**141**	**722**
16	Seg	Arroz doce com canela e pasta de amendoim		183	Escarola	Risoto de Frango Desfiado ao sugo		161	768
17	Ter	Pudim de Leite em Pó com banana		149	Beterraba	Pernil suíno moído ao sugo	Polenta Cremosa	169	701
18	Qua	Leite puro	Sequilho de coco CASEIRO	190	Alface	Quibe assado	Macarrão ao sugo	158	671
19	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	206	Cenoura	Ovos Cozidos fatiados	Arroz com batata e brócolis	148	731
20	Sex	Frapê de amendoim	Cookies de cacau/aveia e uvas passas	153	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão aletria, feijão, batata, repolho)			166	753
		Médias Semana 3:		**176**				**160**	**725**
23	Seg	Arroz Doce com cacau		174	Escarola	Creme de abóbora com Pernil suíno moído		72	656
24	Ter	Limonada	Torta de sardinha com farinha de mandioca	199	Beterraba	Carne moída bovina acebolada refogada	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	128	729
25	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ logurte		144	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta Cremosa	159	757
26	Qui	Suco de uva	Pizza de tapioca, queijo, tomate e orégano	176	Escarola	Ovos cremosos	Arroz com lentilha	192	786
27	Sex	Leite puro	Cookies de cacau, aveia e uvas passas	156	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	745
		Médias Semana 4:		**170**				**145**	**735**
30	Seg	Leite Puro	Bolo de banana com farinha de mandioca	181	Repolho	Moída de frango ao sugo	Arroz com batata e ervilha	140	770
31	Ter	Pudim de Cacau e Canela		196	Suco de Maçã, Sanduíche de pernil (pernil suíno refogado com tomate e cebola, pão hot dog)			139	734
	Qua			**189**				**139**	**752**
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**179**				**149**	**729**

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

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	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	147	9	350	2

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

OUTUBRO 2023		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1	733	111	28	25	247	48	311	5
	Semana 2	722	108	26	22	286	47	291	6
	Semana 3	725	102	28	25	335	30	320	5
	Semana 4	735	111	28	21	563	50	272	5
	Semana 5								
	MÉDIA MENSAL	**729**	**108**	**28**	**23**	**358**	**44**	**298**	**5**

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

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2. Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3. Retirar a bebida "café" dos cardápios.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, foram adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche em 2023. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional, junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.