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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 mate c/ leite	Farofa de ovos com milho e ervilha		243	Mignon suíno assado	Batata ao molho sugo	Parbo	Preto	Laranja pera	320
3	Ter	Leite puro	Pão francês	Creme vegetal	162	Coxa/sobrecoxa crocante	Salada: Repolho	Parbo	Preto	Melão	292
4	Qua	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Requeijão	183	Iscas de coxão mole ao sugo	Farofa de Couve (far. Mand.)	Parbo	Preto	Banana caturra	376
5	Qui	Leite puro	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	186	Carne moída bovina com batatas e cenoura		Parbo	Preto	Manga	286
6	Sex	Chocolate cremoso	Pão integral fatiado	Manteiga	288	Sassami ao alho e óleo	Brócolis refogado	Parbo	Preto	Maçã	293
		Médias Semana 1:			**212**						**313**
9	Seg	Mingau de aveia com banana			224	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata sauté c/ cheiro verde	Parbo	Preto	Laranja pera	316
10	Ter	Café c/ leite	Pão francês	Creme vegetal	203	Frango desfiado ao molho sugo	Cenoura refogada c/ ervilha	Parbo	Preto	Melão	271
11	Qua	Frapê de maçã	Pão integral fatiado	Nata	202	Mignon suíno acebolado	Aipim sauté ao molho sugo	Parbo	Preto	Banana caturra	384
12	Qui	**FERIADO: NOSSA SENHORA APARECIDA/DIA DAS CRIANÇAS**									
13	Sex	**RECESSO**									
		Médias Semana 2:			**210**						**324**
16	Seg	Chá mate c/ leite	Farofa de ovos com milho e ervilha		214	Mignon suíno assado	Batata ao molho branco	Parbo	Preto	Laranja pera	398
17	Ter	Leite c/ café solúvel	Pão francês	Pasta de amendoim	230	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Salada: repolho	Parbo	Preto	Melão	285
18	Qua	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Manteiga	134	Iscas de coxão mole aceboladas ao sugo	Couve refogada	Parbo	Preto	Banana caturra	340
19	Qui	Frapê de maçã	Pão bisnaguinha	Creme vegetal	190	Carne moída bovina ao sugo	Salada: cenoura ralada e milho	Parbo	Preto	Manga	290
20	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Patê de ricota	192	"Estrogonofe" de Sassami	Purê de aipim	Parbo	Preto	Maçã	413
		Médias Semana 3:			**192**						**345**
23	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)			197	Escondidinho de batata com carne moída		Parbo	Preto	Laranja pera	285
24	Ter	Leite c/ café solúvel	Pão francês	Nata	208	Coxa/sobrecoxa refogada	Salada: repolho e cenoura	Parbo	Preto	Melão	283
25	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	193	Mignon suíno assado c/ molho branco	Couve refogada	Parbo	Preto	Banana caturra	435
26	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Creme vegetal	205	Frango desfiado ao molho sugo	Farofa de brócolis (far. Mand.)	Parbo	Preto	Manga	322
27	Sex	Suco de laranja	Pão bisnaguinha	Queijo minas frescal	174	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	360
		Médias Semana 4:			**196**						**337**
30	Seg	Mingau de aveia com banana, canela e pasta de amendoim			244	Mignon suíno assado	Maionese de batata	Parbo	Preto	Laranja pera	330
31	Ter	Suco de laranja	Pão francês	Pasta de amendoim	180	Sassami ao molho sugo	Viradinho de feijão com couve	Parbo	-	Melão	295
	Qua				**212**						313
	Qui										
	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**202**						**330**

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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	945
2	Seg	Mingau de aveia com pasta de amendoim		221	Acelga	Moída de frango ao sugo	Polenta Cremosa	174	958
3	Ter	Smoothie de banana com cacau e aveia		244	Beterraba	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	195	893
4	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó		234	Alface	Carne moída bovina ao sugo	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	214	1008
5	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de chocolate	235	Couve-flor	Ovos mexidos com espinafre	Mingau de alho	223	930
6	Sex	Chá Mate	Biscoito rosquinha de leite	275	Sopa de legumes (iscas de patinho, batata, cenoura, repolho, macarrão letras)			178	1033
		Médias Semana 1:		**242**				**197**	**964**
9	Seg	Suco de maçã	Bolinho de polvilho azedo	167	Escarola	Pernil suíno moído refogado	Arroz, Batata salsa e Cenoura sauté	229	936
10	Ter	Leite puro	Biscoito Maisena	271	Beterraba	Creme de Milho com Moída de frango		137	882
11	Qua	Frapê de uva	Bolo de Festa	290	Suco de Laranja, X-Salada (Pão, Hamburguer Artesanal, alface, queijo mussarela e maionese caseira)			369	1244
12	Qui	**FERIADO: NOSSA SENHORA APARECIDA/DIA DAS CRIANÇAS**							
13	Sex	**RECESSO**							
		Médias Semana 2:		**243**				**245**	**1021**
16	Seg	Arroz doce com canela e pasta de amendoim		246	Escarola	Risoto de Frango Desfiado ao sugo		198	1056
17	Ter	Pudim de leite em pó com banana		221	Beterraba	Pernil suíno moído ao sugo	Polenta Cremosa	203	939
18	Qua	Chá mate	Sequilho de coco CASEIRO	154	Alface	Quibe assado	Macarrão ao sugo	218	846
19	Qui	Iogurte natural batido	Bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	216	Cenoura	Ovos Cozidos fatiados	Arroz com batata e brócolis	222	917
20	Sex	Frapê de amendoim	Biscoito rosquinha de leite	186	Sopa de feijão (iscas de patinho, macarrão aletria, feijão, batata, repolho)			166	957
		Médias Semana 3:		**204**				**202**	**943**
23	Seg	Arroz doce com cacau		224	Escarola	Creme de abóbora com pernil suíno moído		111	818
24	Ter	Limonada	Torta de sardinha com farinha de mandioca	199	Beterraba	Carne moída bovina acebolada refogada	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	179	869
25	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ Iogurte		147	Alface	Iscas de patinho ao sugo	Polenta Cremosa	180	955
26	Qui	Suco de uva	Pizza de tapioca mussarela, tomate e orégano	225	Escarola	Ovos cremosos	Arroz com lentilha	277	1029
27	Sex	Leite puro	Biscoito maisena	211	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	918
		Médias Semana 4:		**201**				**184**	**918**
30	Seg	Leite Puro	Bolo de banana com farinha de mandioca	244	Repolho	Moída de frango ao sugo	Arroz com batata e ervilha	184	1002
31	Ter	Pudim de cacau e canela		196	Suco de Maçã, Sanduíche de pernil (pernil suíno refogado com tomate e cebola, pão “hot dog”)			238	909
	Qua			**220**				**211**	**956**
	Qui								
	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**222**				**207**	**961**

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

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)

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 35 % do VET**
Pré-escola	4-5 anos	945	130 a 154 g	24 a 35 g	26 a 37 g

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)
OUTUBRO 2023	SEMANA 1	964	139	41	29
	SEMANA 2	1021	145	40	30
	SEMANA 3	943	138	37	28
	SEMANA 4	918	141	37	24
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**961,5**	**140,7**	**38,6**	**27,5**

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