

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





CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) MÊS: SETEMBRO/2023

		С	AFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45	5 h)			ALMOÇO (10:45 às 12 h)				
Da	ıta	Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição ou Salada	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
1	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Manteiga	188	Sassami c/ molho sugo com cenoura	Batata doce assada c/orégano	Parbo	Preto	Maçã	351
		Médias Semana 1:									
4	Seg	Leite c/ café solúvel	Farofa de ovos, com milho e e	rvilha	245	Mignon suíno assado com molho branco	Farofa de repolho (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Abacaxi	360
5 Ter		Leite puro	Pão francês	Requeijão	171	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Maionese de batatas	Parbo	Preto	Laranja pera	387
6	Qua	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Maionese Caseira	151	Iscas de coxão mole grelhadas	Brócolis sauté	Parbo	Preto	Banana	340
7	Qui	FERIADO	INDEPENDÊNCIA			INDEPENDÊNCIA	INDEPENDÊNCIA				
8	Sex	Leite quente c/ banana e amendoim	Biscoito rosquinha de coco		263	Sassami ao sugo	Purê de aipim	Parbo	Preto	Maçã	366
		Médias Semana 2:			207						363
11	Seg	Vitamina de banana, mamão,	maçã, e aveia	•	197	Estrogonofe (iscas coxão mole)	Batata palito assada	Parbo	Preto	Laranja pera	346
12	Ter	Leite c/ café solúvel	Pão francês	Maionese Caseira	241	Frango desfiado com cenoura ralada	Repolho refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	295
13	Qua	Leite puro	Pão integral fatiado	Queijo minas frescal	190	Mignon suíno acebolado	Salada: brócolis	Parbo	Preto	Banana	345
14	Qui	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Nutella (receita já enviada)	161	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de couve (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Manga	324
15	Sex	FERIADO				ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA	ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA				
		Médias Semana 3:			197						327
18	Seg	Chá mate	Farofa de ovos, com milho e e	rvilha	171	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Batata rústica assada	Parbo	Preto	Abacaxi	327
19	Ter	Suco de Laranja	Pão francês	Patê de ricota c/ frango	198	Iscas de coxão mole aceboladas ao sugo	Salada: repolho	Parbo	Preto	Laranja pera	289
20	Qua	Chá mate	Pão caseiro fatiado	Manteiga	134	Estrogonofe de Frango	Farofa de cenoura (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Banana	427
21	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Maionese Caseira	258	Quibe de panela	Couve refogada e macarronese	Parbo	Preto	Manga	451
22	Sex	Leite puro	Pão integral fatiado	Pasta de amendoim	193	Coxa e Sobrecoxa ao molho sugo	Aipim sauté c/cheiro-verde	Parbo	Preto	Maçã	354
		Médias Semana 4:			191						370
25	Seg	Mingau de aveia com banana	e canela		224	Iscas de coxão mole grelhadas	Maionese de batatas	Parbo	Preto	Laranja pera	379
26	Ter	Leite puro	Pão francês	Nutella (receita já enviada)	210	Coxa/sobrecoxa frango ao molho	Repolho refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	310
27	Qua	Chocolate cremoso	Pão integral fatiado	Nata c/ orégano	271	Mignon suíno acebolado	Salada: beterraba cozida com molho de maionese	Parbo	Preto	Banana	403
28	Qui	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Mussarela	220	Frango desfiado com creme de milho	Farofa de couve (f. Mandioca)	Parbo	Preto	Manga	388
29	Sex	Chocolate cremoso	Pão bisnaguinha	Maionese Caseira	297	Carne moída bovina ao sugo	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Maçã	352
		Médias Semana 5:			244						366
Média	Médias Mensais:				210	24					357

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: SETEMBRO/2023

		LANCHE DA	TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45	às 16:30 h)		VET
Da	ata	Bebida	Acompanhamento		Salada	Carne	Guarnição	Kcal	945
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
1	Sex	Mingau de aveia com pasta	de amendoim	184	Tomate	Ovos mexidos	Arroz e batata	219	942
		Médias Semana 1:							
4	Seg	Arroz doce com cacau e car	nela	224	Acelga	Moída de frango ao sugo	Quirera com legumes	195	1025
5	Ter	Leite puro	Bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	260	Beterraba	Almôndegas bovinas ao sugo	Polenta cremosa	179	997
6	Qua	Creme branco	Sagu de uva	205	Alface	Pernil suíno ao molho	Espaguete na manteiga e cheiro verde	228	923
7	Qui	FERIADO	INDEPENDÊNCIA			INDEPENDÊNCIA	INDEPENDÊNCIA		
8	Sex	Vitamina de banana	Bolinho de polvilho azedo	247	Sopa de legume	es (iscas de patinho, macarrão sopa let	ras, batata, cenoura, repolho)	178	1054
		Médias Semana 2:		234				195	1000
11	Seg	Canjica com cacau e canela	1	227	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	989
12	Ter	Leite puro	Biscoito rosquinha de coco	203	Beterraba	Quibe assado	Espaguete ao sugo	228	966
13	Qua	Salada frutas (banana, maç	ã, mamão, laranja) c/ leite em pó	264	Alface	Moída de frango refogada	Mingau de alho	176	975
14	Qui	Limonada	Empadão de frango com legumes	288	Couve-flor	Omelete com espinafre	Arroz com batata	224	996
15	Sex	FERIADO	ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA				ANIVERSÁRIO PONTA GROSSA		
		Médias Semana 3:		245				211	981
18	Seg	Frapê de uva c/ iogurte	Biscoito rosquinha de coco	211	Acelga	Frango desfiado com ricota ralada	Quirera com legumes	216	925
19	Ter	Suco de maçã	Torta de sardinha	156	Beterraba	Pernil suíno com molho branco	Espaguete alho e óleo	289	932
20	Qua	Arroz doce com canela e pa	asta de amendoim	246	Alface	Moída bovina ao sugo	Polenta cremosa	182	989
21	Qui	Frapê de Maçã	Bolo de cenoura	240	Almeirão	Ovos mexidos com espinafre	Arroz com batata salsa e cenoura sauté	229	1177
22	Sex	Pudim de leite em pó, banana e cacau		295	Sopa de feijão ((iscas de patinho, macarrão sopa letras, feijão, batata, repolho)			1008
		Médias Semana 4:		229				216	1006
25	Seg	Canjica com canela		206	Acelga	Pernil suíno moído ao sugo	Quirera com legumes	218	1027
26	Ter	Limonada	Empadão de frango	288	Cenoura	Almôndegas bovinas ao sugo	Polenta cremosa	176	984
27	Qua	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) iogurte		147	Alface	Iscas de patinho grelhadas	Espaguete ao molho branco c/ cenoura	269	1090
28	Qui	logurte natural batido	Bolo de abóbora	214	Suco laranja	Ovos mexidos	Pão hot dog	278	1099
29	Sex	Frapê de Maçã	Biscoito rosquinha de coco	204	Canja (carne m	oída de frango, batata, cenoura, arroz)		173	1026
		Médias Semana 5:		212				223	1045
Médias Mensais:					100+			211	1008



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

	70% DAS NECESSIDADES DIÁRIAS						
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)		
CATEGORIA	IDADE	(kcal)	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

SETEMBRO 2023

	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)
SEMANA 1				
SEMANA 2	1000	146	38	31
SEMANA 3	981	139	40	31
SEMANA 4	1006	148	39	30
SEMANA 5	1045	147	40	35
MÉDIA MENSAL	1008,0	145,2	39,2	31,4

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

CRN 8-1992 Imentação Escolar - PMP