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

CARDAPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

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

Horário das refeições Manhã: 10 às 10:45 horas Tarde: 14:45 às 15: 30 horas **VET = 329 kcal**

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	logurte de morango	Arroz e feijão
batata inglesa/espinafre)	Frapê de maçã	Mamão	Banana	Carne com batata
Pão	Abacaxi			Abacaxi
Laranja **266,9 Kcal**	**458,4 Kcal**	**236,0 Kcal**	**520,7 Kcal**	**397,3 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**
445,7 Kcal	**sabor suco) 372,5 Kcal**	**587,7 Kcal**	**Feriado**	**Recesso**
16/10/23	**17/10/23**	**18/10/23**	**19/10/23**	**20/10/23**
Sopa de 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
270,8 Kcal	Suco de maracujá **449,7 Kcal**	**562,8 Kcal**	**351,3 Kcal**	**347,6 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	Arroz e feijão
moída bovina	Frapê de maçã	Arroz e feijão	Recheio frango e queijo)	Peixe assado
Limonada	Abacaxi	Banana	Maçã	Batata ensopada
315,9 Kcal	**481,9 Kcal**	**394,5 Kcal**	**622,6 Kcal**	Mamão **390,4 Kcal**
30/10/23	**31/10/23**			
Salada de brócolis	Salada tomate			
Polenta c/ molho moída bovina	Pizza de pão/queijo/frango desfiado			
Melancia	logurte de morango			
	Melão			
301,7 Kcal	**467,5 Kcal**			

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir;
Atenção itens como: polvilho doce, azedo, tapioca, trigo quibe, amido e outros que não estão programados nos cardápios devem ser programados para uso.
As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103 **ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS 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	6-10 anos	329	45 a 53 g	8 a 12 g	9 a 13 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	375,8	60,7	14,5	9,3
	SEMANA 2	468,0	77,6	18,9	10,4
	SEMANA 3	396,4	60,5	14,6	11,5
	SEMANA 4	441,0	68,4	18,2	11,6
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**420,3**	**66,8**	**16,6**	**10,7**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG