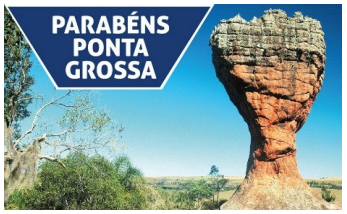
PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTA GROSSA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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

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

Horário das refeições Manhã: 10:00 às 10:45 horas Tarde: 14:45 às 15:30 horas **VET = 329 kcal**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/09/23
				Salada de escarola
				Arroz e feijão
				Frango de panela
				Sagu de uva
				468,0 Kcal
04/09/23	**05/09/23**	**06/09/23**	**07/09/23**	**08/09/23**
Sopa de legumes (batata,	Frapê de coco	Mingau de aveia c/ banana	**FERIADO**	Salada de alface
cará, cenoura, repolho,carne	Bolo caseiro	caramelada	**FERIADO**	Macarronese (macarrão cozido mais
macarrão, aveia)	Mamão	Biscoito salgado	**FERIADO**	firme c/ molho maionese)
Pão (uma fatia)			**FERIADO**	Carne de panela (isca de patinho)
Laranja **266,9 Kcal**	**479,2 Kcal**	**296,8 Kcal**	**FERIADO**	Banana **417,2 Kcal**
11/09/23	**12/09/23**	**13/09/23**	**14/09/23**	**15/09/23**
Arroz doce cremoso	Salada de vagem com couve flor	Iogurte de morango	Salada de beterraba	**FERIADO**
(usar leite em pó mais	Carne suína grelhada	Bolo caseiro	Risoto (milho verde e frango desfiado)	**FERIADO**
concentrado)	Arroz, feijão	**(pode acrescentar polvilho/aveia,**	Sagu com creme branco	**FERIADO**
Maçã	Abacaxi	**coco ralado, pasta amendoim, cacau**	Banana	**FERIADO**
475,0 Kcal	**353,5 Kcal**	**312,5 Kcal**	**495,6 Kcal**	**FERIADO**
18/09/23	**19/09/23**	**20/09/23**	**21/09/23**	**22/09/23**
Salada de cenoura crua ralada	Salada de repolho	Salada de brócolis	Frapê de maçã	Salada de alface
Polenta cremosa	Quirera com carne suína	Batata c/ carne bovina patinho	Torta salgada (frango desfiado)	Peixe empanado assado
Frango ao molho	**Pudim leite/amido/calda caramelado**	Arroz e feijão	**(pode acrescentar tapioca/polvilho e**	Arroz e feijão
Suco de maracujá	**com coco ralado**	Banana	**aveia)**	Laranja
294,3 Kcal	**384,3 Kcal**	**437,1 Kcal**	Mamão **428,4 Kcal**	**356,0 Kcal**
25/09/23	**26/09/23**	**27/09/23**	**28/09/23**	**29/09/23**
Salada de cenoura crua ralada	Suco de laranja	Canjica cremosa com coco	Vitamina de frutas (banana/mamão/aveia)	Salada de couve manteiga
Pão com carne moída suína	Pizza de tapioca c/ recheio farngo	(colocar mais leite em pó)	Bolo caseiro	Risoto de frango (moída) com legumes
Limonada	Desfiado c/milho verde/tomate	Banana	**(pode acrescentar polvilho/aveia,**	Maçã
	Abacaxi		**coco ralado, pasta amendoim, cacau)**	
315,8 Kcal	**462,6 Kcal**	**398,1 Kcal**	**494,2 Kcal**	**307,2 Kcal**

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir como atrasos em entregas, alimentos com vencimentos próximos DEVEM SER PRIORIZADOS NO USO.

Verificar as receitas encaminhadas para usar determinados alimentos com saldo mais alto nos estoques.

O óleo deve ser usado conforme o saldo de cada unidade produzindo preparações de maneira que consigam usar todo estoque até o vencimento.

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8-1992
Alimentação Escolar - PMPG

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 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					

SETEMBRO 2023

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2	365,0	55,7	12,9	11,2
SEMANA 3	409,1	74,6	12,3	7,3
SEMANA 4	380,0	57,6	15,0	10,8
SEMANA 5	395,5	65,0	13,2	10,3
MÉDIA MENSAL	**387,4**	**63,2**	**13,4**	**9,9**

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