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

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

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 kcal **31 a 60 anos= 459 kcal**

Horário das refeições 19:00 às 19:45 horas **MÊS: MARÇO/2024**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/03/24
				Frango (sassami) c/ batatas
				Arroz e feijão
				Abacaxi
				493,0 Kcal
04/03/24	05/03/24	06/03/24	07/03/24	08/03/24
Moída suína ao molho	Bolo de cacau	Farofa de ovos c/legumes	Quibe de panela	Peixe empanado assado
Macarrão alho e óleo	Chá mate	Salada de alface	Aipim cozido c/ ch.verde	Arroz com legumes
Repolho refogado c/ milho	Maçã	Banana	Salada de beterraba	Salada de pepino
Melão		Suco de maçã	Goiaba	Abacaxi
514,9 Kcal	365,5 Kcal	307,7 Kcal	421,3 Kcal	534,7 Kcal
11/03/24	12/03/24	13/03/24	14/03/24	15/03/24
Arroz doce com canela	Sopa de legumes com carne, couve,	Copa lombo assada	Leite com café	Mignon suíno grelhado
Maçã	cenoura, batata, macarrão	Quirera cremosa c/cheiro verde	Pão com ovos mexidos	Risoto de frango c/ milho
	Pão caseiro	Salada de alface/almeirão	Creme de abacate c/ leite em pó	Salada de beterraba
	Limonada	Banana		Abacaxi
439,9 Kcal	328,3 Kcal	563,8 Kcal	671,4 Kcal	562,6 Kcal
18/03/24	19/03/24	20/03/24	21/03/24	22/03/24
Frango desfiado/milho verde	Cereal com iogurte de morango	Sassami ao molho	Torta salgada (moída bov) c/ legumes	Iscas de coxão mole c/aipim
Polenta cremosa	Maçã	Macarrão alho e óleo	Frapê de maçã	Arroz com ervilha
Salada de repolho		Salada de alface		Salada de brócolis
Laranja		Mamão		Banana
326,4 Kcal	423,1 Kcal	466,4 Kcal	504,9 Kcal	536,3 Kcal
25/03/24	26/03/24	27/03/24	28/03/24	29/03/24
Carne moída suína	Mingau de aveia c/calda banana	Sopa carne c/ legumes e macarrão	Suco de maçã	FERIADO
Quirera c/ cheiro verde	Melancia	Pão caseiro fatiado	Pizza c/ queijo e frango	FERIADO
Salada de repolho		Maçã	Mamão	FERIADO
Laranja			*Reservar frango/queijo que receber antes.*	FERIADO
400,8 Kcal	358,8 Kcal	223,0 Kcal	439,3 Kcal	FERIADO

Observações: **Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.**

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

RESPONSÁVEL TÉCNICO: **Nutricionistas:** **Elaine Fernandes Pupo - CRN 8 103** **Aline Gebeluka - CRN 8 1992**

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 EJA	19 a 30	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31 a 60	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		Kcal	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
MARÇO 2024	SEMANA 1				
	SEMANA 2	428,8	71,2	18,4	8,4
	SEMANA 3	513,2	77,4	21,0	14,1
	SEMANA 4	451,4	74,5	19,7	8,2
	SEMANA 5	355,4	67,0	20,3	9,7
	MÉDIA MENSAL	**437,2**	**72,5**	**19,9**	**10,1**

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