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

CARDÁPIO 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: FEVEREIRO/2024**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
			01/02/24	02/02/24
			RECESSO	RECESSO
			RECESSO	RECESSO
			RECESSO	RECESSO
			RECESSO	RECESSO
05/02/24	06/02/24	07/02/24	08/02/24	09/02/24
HTPC	HTPC	HTPC	Canjica com coco	Peixe empanado/assado
HTPC	HTPC	HTPC	Maçã	Arroz, feijão
HTPC	HTPC	HTPC		Batata corada
HTPC	HTPC	HTPC		Salada de alface
HTPC	HTPC	HTPC	460,2 Kcal	Mamão 503,9 Kcal
12/02/24	13/02/24	14/02/24	15/02/24	16/02/24
RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Risoto de frango e milho	Vitamina de banana/mamão
RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Salada de beterraba cozida	Pão com carne moída bovina
RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Suco de maracujá	
RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	424,8 Kcal	643,6 Kcal
19/02/24	20/02/24	21/02/24	22/02/24	23/02/24
Leite com cacau	Quirera com carne frango (sassami)	Carne moída bovina ao sugo	Arroz doce	Mignon suíno grelhado
Pão com queijo	Salada de repolho	Macarrão alho e óleo	Maçã	Arroz, feijão
	Limonada	Salada de pepino		Salada de tomate
		Banana		Melão
461,7 Kcal	347,7 Kcal	553,9 Kcal	439,9 Kcal	423,4 Kcal
26/02/24	27/02/28	28/02/24	29/02/24	
Frapê de maçã	Estrogonofe de carne	Cereal com iogurte	Sopa de feijão (batata, carne,	
Pão com ovos mexidos	Arroz com legumes	Banana	macarrão, couve)	
	Salada de escarola		Pão	
	Melão		Laranja	
513,1 Kcal	463,0 Kcal	450,5 Kcal	412,1 Kcal	

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.

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					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
FEVEREIRO 2024	SEMANA 1				
	SEMANA 2				
	SEMANA 3				
	SEMANA 4	445,3	70,4	17,5	9,5
	SEMANA 5	459,7	74,9	19,0	9,3
	MÉDIA MENSAL	**452,5**	**72,7**	**18,3**	**9,4**

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