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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos **MÊS: FEVEREIRO/2024**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)					ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET
Dia		bebida	pão	recheio	kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobremesa	kcal	prato 1	prato 2	kcal	1150
1	Qui	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
2	Sex	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
3	Sáb															
4	Dom															
5	Seg	HTPC	HTPC	HTPC		HTPC	HTPC	HTPC			HTPC		HTPC	HTPC		
6	Ter	HTPC	HTPC	HTPC		HTPC	HTPC	HTPC			HTPC		HTPC	HTPC		
7	Qua	HTPC	HTPC	HTPC		HTPC	HTPC	HTPC			HTPC		HTPC	HTPC		
8	Qui	Leite com café	biscoito salgado		295,0	alface	carne bov,de panela	abobrinha refogada	arroz	feijão	Banana	556,3	canjica com coco	maçã	351,3	1202,6
9	Sex	Chá mate	pão hot dog	requeijão	232,4											
10	Sáb															
11	Dom															
12	Seg	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
13	Ter	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL		CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL			CARNAVAL		CARNAVAL	CARNAVAL		
14	Qua	RECESSO	RECESSO	RECESSO		RECESSO	RECESSO	RECESSO			RECESSO		RECESSO	RECESSO		
15	Qui	Leite com café	biscoito maisena		306,9	pepino	moída bovina com molho	macarrão alho/óleo	arroz	feijão	melão	582,2	mingau de aveia com banana caramelada		292,8	1181,9
16	Sex	Leite c/ cacau	pão hot dog	margarina	405,6											
17	Sáb															
18	Dom															
19	Seg	Leite com café	rosq. Coco		297,0	cenoura	iscas patinho ao molho	repolho refogado	arroz	feijão	suco maracujá	484,8	sopa legumes/carne e massa	Pão	273,2	1055,0
20	Ter	Chá mate	pão caseiro fat.	requeijão	179,4	beterraba	moída bovina com molho	polenta cremosa	arroz	feijão	limonada	555,2	café com leite	Pão com carne m. suína	440,5	1175,1
21	Qua	Leite c/ cacau	pão francês	pasta amendoim	400,3	alface	mignon suíno	farofa de vagem	arroz	feijão	Banana	640,6	arroz doce/canela		276,1	1317,0
22	Qui	Leite com aveia	bisnaguinha	margarina	361,1	escarola	risoto de frango e ervilha	couve refogada		feijão	mamão	390,7	vitamina banana/mamão/aveia	biscoito salgado	342,6	1094,4
23	Sex	Chá mate	pão hot dog	queijo mussarela	305,8											
24	Sáb															1160,4
25	Dom															
26	Seg	Leite com cacau	rosq. Leite		313,2	repolho	frango assado	quirera cremosa	arroz	feijão	melancia	587,9	chá gelado c/limão	torta (m. bovina/legumes)	275,8	1176,9
27	Ter	Chá mate	pão f. caseiro	nata	195,8	beterraba	peixe assado	cenoura ao molho branco	arroz	feijão	melão	517,3	mingau de leite, amido e coco c/ calda de banana		282,3	995,4
28	Qua	Leite com café	pão hot dog	requeijão	367,7	alface	carne moída suína	macarrão com legumes	arroz	feijão	limonada	618,4	cereal com iogurte		262,7	1248,8
29	Qui	Leite com cacau	bisnaguinha	margarina	393,5	pepino	iscas coxão mole	batata doce	arroz	feijão	maçã	543,2	sopa de feijão c/carne	Pão	321,8	1258,5
																1169,9
Média mensal																1165,1

Observações: **Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir. As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas. Se necessário, adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.**

Canela: deixar a disposição para o aluno se servir.

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

INTEGRAL - 70% 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	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

FEVEREIRO 2024

	VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4	1160,4	171,6	48,9	32,3
SEMANA 5	1169,9	179,5	45,9	30,3
MÉDIA MENSAL	**1165,2**	**175,6**	**47,4**	**31,3**

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