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: MARÇO/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	sobrem.	kcal	Preparações		kcal	1150
1	Sex	Chá mate	Pão de f. Caseiro	Creme amend/cacau	277,2											
2	Sáb															
3	Dom															
4	Seg	Leite com café	Rosq. Chocolate	XXXXXXXXXXXXXXX	302,0	Repolho	Sobrecoxa ao molho	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Abacaxi	568,4	Farofa de ovos	Chá mate	142,6	1013,0
5	Ter	Chá mate	Pão f. caseiro	Queijo mussarela	252,8	Beterraba	Moída bovina ao sugo	Espaguete alho e óleo	Arroz	Feijão	Maçã	610,4	Sopa legumes/carne/mac	Pão f. Caseiro	273,2	1136,4
6	Qua	Leite com cacau	Bisnaguinha	Margarina	393,5	Alface	Copa lombo assado	Cenour/repolho refogado	Arroz	Feijão	Banana	658,8	Vitamina de abacate	Biscoito salgado	309,3	1361,6
7	Qui	Chá mate	Pão francês	Requeijão	213,2	Tomate	Frango ensopado	Batata corada	Arroz	Feijão	Suco maracujá	494,7	Pão com ovos mexidos	Limonada	299,4	1007,3
8	Sex	Leite com cacau	Pão de hot dog	Patê de ricota	346,9											
9	Sáb				**301,7**							**583,1**			**256,1**	**1129,6**
10	Dom															
11	Seg	Leite com cacau	Bisc.maisena integral	XXXXXXXXXXXXXXX	315,2	Pepino	Mignon suíno grelhado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Abacaxi	617,4	Cereal com leite	XXXXXXXXXXXX	291,7	1224,3
12	Ter	Chá mate frio/ limão	Pão hot dog	Margarina	266,1	Beterraba	Viradinho/frango/ovo/milho	Brócolis refogado	Arroz	Feijão	Melão	543,2	Sopa legumes/carne/macarrão	Pão f. Caseiro	273,2	1082,5
13	Qua	Leite com café	Pão f. caseiro	Requeijão	314,7	Alface	Moída frango c/ milho	Purê de batata	Arroz	Feijão	Goiaba	608,2	Arroz doce/canela	Maçã	348,9	1271,8
14	Qui	Chá mate	Pão francês	Queijo mussarela	286,5	Tomate	Sassami grelhado	Abobrinha refogada	Arroz	Feijão	Banana	515,9	Sanduíche frango,cen, tom,alface	Suco maracujá	387,7	1190,1
15	Sex	Leite com cacau	pão de hot dog	Nata	389,9											
16	Sáb				**314,5**							**571,2**			**325,4**	**1192,2**
17	Dom															
18	Seg	Leite com cacau	Biscoito salgado	XXXXXXXXXXXXXXX	311,2	Repolho	Mignon suíno	Farofa ovos c/ legumes	Arroz	Feijão	Laranja	551,1	Quibe assado	Limonada	236,9	1099,2
19	Ter	Chá mate	Bisnaguinha	Patê de ricota	245,4	Beterraba	Frango ensopado	Polenta cremosa	Arroz	Feijão	Melão	462,8	Batata doce cozida	Leite com café	243,6	951,8
20	Qua	Leite com café	Pão f. caseiro	Requeijão	314,7	Alface	Moída bovina/cheiro verde	Couve refogada	Arroz	Feijão	Mamão	453,5	logurte de morango	Biscoito salgado	295,0	1063,2
21	Qui	Chá mate	Pão francês	Creme amend/cacau	264,7	Brócolis	Frango de panela (coxa)	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Caqui	644,2	Pão com queijo	Chá mate	277,8	1186,7
22	Sex	Leite com cacau	Pão hot dog	Margarina	417,5											
23	Sáb				**310,7**							**527,9**				**1075,2**
24	Dom															
25	Seg	Leite com café	Rosquinha coco	XXXXXXXXXXXXXXX	297,0	Pepino	Mignon suíno grelhado	Quirera cremosa	Arroz	Feijão	Melão	583,2	Mingau de alho c/ frango	XXXXXXXXXXXX	173,9	1054,1
26	Ter	Chá mate frio/limão	Pão hot dog	Nata c/ orégano	248,8	Cenoura	Iscas patinho ao sugo	Farofa ovos c/milho v.	Arroz	Feijão	Mamão	548,8	Torta (moída bovina/legumes)	Frapê de maçã	386,4	1184,0
27	Qua	Leite com cacau	Pão f. Integral	Requeijão	373,5	Alface	Peixe empanado assado	Macarrão c/ legumes	Arroz	Feijão	Suco maracujá	639,7	Arroz doce c/ canela	Maçã	348,9	1362,1
28	Qui	Chá mate	Pão francês	Creme amend/cacau	264,7	Vagem	Iscas de c. Mole grelhadas	Batata corada	Arroz	Feijão	Laranja	488,4	Pizza frango,queijo, tomate	Limonada	291,3	1044,4
29	Sex	FERIADO				FERIADO							Usar pão p/massa	FERIADO		
30	Sáb				**296,0**							**565,0**			**300,1**	**1161,2**
31	Dom	PÁSCOA	PÁSCOA	PÁSCOA		PÁSCOA	PÁSCOA	PÁSCOA			PÁSCOA		PÁSCOA	PÁSCOA		
																1139,5

Observações: os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão ocorrer.

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					
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 30 % 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					

MARÇO 2024

	VET	CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDIO
Semana 1				
Semana 2	1129,6	167,5	44,9	32,3
Semana 3	1192,2	180,4	52,0	29,2
Semana 4	1075,2	173,2	45,3	30,7
Semana 5	1161,2	178,3	49,8	29,4
MÉDIA MENSAL	**1139,6**	**174,9**	**48,0**	**30,4**