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

MUITO AMOR E PAZ PARA HOJE!

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: DEZEMBRO/2023

		CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
Data		Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
1	Sex	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Manteiga	185	Carne moída bovina ao sugo	Salada de Pepino	Parbo	Preto	Manga	159
		Médias Semana 1:									
4	Seg	Smoothie de banana e cacau			174	Mignon suíno ao molho branco	Couve Refogada	Parbo	Preto	Abacaxi	252
5	Ter	Chá de erva doce	Pão francês	Nata c/ cheiro verde	95	“Estrogonoffe” de Sasssami	Batata Sauté	Parbo	Preto	Pêssego	236
6	Qua	Frapê de Maçã	Pão caseiro fatiado	Queijo Minas	189	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Melão	181
7	Qui	Leite com cacau	Pão bisnaguinha	Pasta de amendoim	190	Carne moída bovina ao sugo	Farofa de Cenoura e Repolho	Parbo	Preto	Manga	228
8	Sex	Chá de abacaxi c/ leite pó	Pão integral fatiado	Nata c/ orégano	200	Coxa/sobrecoxa ao molho	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	Abacaxi	247
		Médias Semana 2:			**170**						**229**
11	Seg	Suco de uva	Farofa de ovos com milho e ervilha (far. Milho)		195	Iscas de coxão mole aceboladas	Chuchu ao molho branco	Parbo	Preto	Abacaxi	247
12	Ter	Chá de erva cidreira	Pão francês	Pasta de amendoim com cacau e leite em pó	145	Frango desfiado ao sugo	Cenoura e abobrinha sauté	Parbo	Preto	Pêssego	183
13	Qua	Leite Puro	Pão integral fatiado	Patê de Ricota	174	Mignon suíno assado	Batata Sauté	Parbo	Preto	Melão	206
14	Qui	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Queijo Minas	172	Carne moída bovina refogada	Salada de pepino	Parbo	Preto	Manga	187
15	Sex	Choc.quente c/ banana	Pão bisnaguinha	Manteiga	175	Coxa/sobrecoxa Crocante	Farofa de Couve (far. Mand.)	Parbo	Preto	Abacaxi	251
		Médias Semana 3:			**172**						**215**
18	Seg	Vitamina de banana com aveia, cacau e canela			197	Mignon suíno acebolado	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Abacaxi	209
19	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Manteiga	187	Coxa/sobrecoxa ao molho	Farofa de repolho (far. Mand)	Parbo	Preto	Pêssego	225
20	Qua	Chá de abacaxi c/ leite pó	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim com cacau e leite em pó	228	Iscas de coxão mole refogadas	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	Manga	191
21	Qui	**ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO**									
22	Sex										
		Médias Semana 4:			**204**						**208**
25	Seg	**FERIADO: NATAL**									
26	Ter										
27	Qua										
28	Qui										
29	Sex										
		Médias Semana 5:									
Médias Mensais:					**182**						**217**

Chá de abacaxi (casca) gelado c/ leite em pó: após preparar o chá, colocar para gelar. Posteriormente bater o chá gelado com leite em pó.

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

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

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 anos) MÊS: DEZEMBRO/2023

		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET
Data		Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
1	Sex	Arroz doce com coco e canela (adoçado com uvas passas)		152	Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz)			173	669
		Médias Semana 1:							
4	Seg	Leite Puro	Farinha de milho	154	Escarola	Frango desfiado ao sugo	Polenta Cremosa	161	741
5	Ter	Iogurte Nat. bat. c/ leite	Bolo de cenoura (adoçado com uvas passas)	206	Abobrinha	Pernil suíno moído ao sugo	Macarrão parafuso alho e óleo	126	663
6	Qua	Suco laranja	Crepioca Prestígio (adoçada c/ uvas passas)	183	Alface	Quibe de panela	Arroz com batata salsa	168	720
7	Qui	Vitamina de banana e maçã com aveia		158	Beterraba	Ovos mexidos	Macarrão espaguete ao sugo	147	723
8	Sex	Suco de Maçã	Cookies de cacau, aveia e uvas passas	120	Sopa de Legumes (iscas de patinho, macarrão aletria,batata, cenoura, repolho) pão			112	679
		Médias Semana 2:		**164**				**143**	**705**
11	Seg	Pudim de Cacau e Canela (adoçado com uvas passas)		149	Cenoura	Pernil suíno moído refogado	Quirera	187	779
12	Ter	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó		209	Couve	Omelete	Macarrão espaguete integral alho e óleo	134	671
13	Qua	Canjica com pasta de amendoim e coco (adoçado c/ uvas passas)		198	Alface	Moída de frango ao sugo	Arroz, Ervilha ensopada	157	735
14	Qui	Suco de Uva	Bolo de chocolate (adoçado c/ uvas passas)	178	Suco laranja	X-Salada (Pão, Hamburguer Artesanal, alface, queijo mussarela e maionese caseira)		241	779
15	Sex	Iogurte Nat. bat. c/ leite	Pão caseiro torrado c/ tomate, azeite, orégano	177	Sopa de Legumes (iscas de patinho, batata, macarrão letras, cenoura, repolho) pão			112	715
		Médias Semana 3:		**182**				**166**	**736**
18	Seg	Frapê de cacau c/ mel de uvas passas, Panqueca Salgada (s/ recheio)		91	Escarola	Moída de frango ao sugo	Arroz com ervilha	158	655
19	Ter	Arroz doce com cacau e canela (adoçado c/ uvas passas)		152	Pepino	Carne moída bovina acebolada	Polenta Cremosa	162	726
20	Qua	Leite Puro	Farinha de milho	128	Couve	Pernil suíno moída refogada	Macarrão espaguete integral ao sugo	122	669
21	Qui	**ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO**							
22	Sex								
		Médias Semana 4:		**124**				**147**	**683**
25	Seg	**FERIADO: NATAL**							
26	Ter								
27	Qua								
28	Qui								
29	Sex								
		Médias Semana 5:							
Médias Mensais:				**157**				**152**	**708**

Crepioca Prestígio: tapioca, ovos, cacau, coco, uvas passas

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO CRECHE (1 A 3 ANOS)

CRECHE - 70% DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS									
CATEGORIA	IDADE	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	A (mcg)	C (mg)	CALCIO (mg)	FERRO (mg)
CRECHE	1 - 3 anos	708	97 a 115 g	18 a 27 g	20 a 28	147	9	350	2

RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020

		ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDIOS (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
DEZEMBRO 2023						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1								
	Semana 2	705	103	26	22	288	37	303	6
	Semana 3	736	110	28	23	236	50	307	4
	Semana 4	683	101	30	24	345	48	376	7
	Semana 5								
	MÉDIA MENSAL	**708**	**105**	**28**	**23**	**290**	**45**	**329**	**6**

Responsável técnico: Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

RESOLUÇÃO DO FNDE Nº 6 de 08/05/2020

Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta resolução, sendo de:

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

NOTA TÉCNICA Nº 1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

4. RECOMENDAÇÕES

"...faz-se urgente e necessário o ajuste de algumas condutas para o atendimento de crianças até 3 anos de idade, conforme as determinações da Resolução CD/FNDE "nº 6/2020, que seguem."

4.1.1. Retirar os alimentos ultraprocessados dos cardápios.

4.1.2. Retirar o açúcar de adição em vitaminas, sucos de fruta, leite, mingaus e preparações similares.

4.1.3. Retirar a bebida "café" dos cardápios.

Orientações para Adoçar as Preparações:

Para adoçar determinadas preparações de forma saudável, foram adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche em 2023. Banana e maçã também são ótimas opções para esta finalidade. O leite em pó também é uma boa alternativa para adoçar alguns pratos como canjica, arroz doce, mingau, etc.

É indispensável um trabalho pedagógico permanente de educação alimentar e nutricional junto aos alunos e seus familiares para a mudança dos hábitos alimentares.