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

### CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 | Creme Vegetal | 220 | Carne moída bovina ao sugo | Salada de Pepino | Parbo | Preto | Manga | 285 |
| | | **Médias Semana 1:** | | | | | | | | | |
| 4 | Seg | Smoothie de banana e cacau | | | 244 | Mignon suíno ao molho branco | Couve Refogada | Parbo | Preto | Abacaxi | 400 |
| 5 | Ter | Chá mate c/ leite | Pão francês | Creme Vegetal | 201 | “Estrogonoffe” de Sassami | Batata Sauté | Parbo | Preto | Pêssego | 346 |
| 6 | Qua | Frapê de Maçã | Pão caseiro fatiado | Queijo Minas | 199 | Iscas de coxão mole aceboladas | Salada de Beterraba | Parbo | Preto | Melão | 284 |
| 7 | Qui | Leite com cacau | Pão bisnaguinha | Requeijão | 229 | Carne moída bovina ao sugo | Farofa de Cenoura e Repolho | Parbo | Preto | Manga | 343 |
| 8 | Sex | Leite c/ café solúvel | Pão integral fatiado | Nata | 213 | Coxa/sobrecoxa ao molho | Brócolis ao alho e óleo | Parbo | Preto | Abacaxi | 313 |
| | | **Médias Semana 2:** | | | **217** | | | | | | **337** |
| 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 | 399 |
| 12 | Ter | Chá mate c/ leite | Pão francês | Creme Vegetal | 201 | Frango desfiado ao sugo | Cenoura e abobrinha sauté | Parbo | Preto | Pêssego | 275 |
| 13 | Qua | Leite Puro | Pão integral fatiado | Patê de Ricota | 192 | Mignon suíno assado | Batata Sauté | Parbo | Preto | Melão | 311 |
| 14 | Qui | Leite com cacau | Pão caseiro fatiado | Queijo Minas | 229 | Carne moída bovina refogada | Salada de pepino | Parbo | Preto | Manga | 283 |
| 15 | Sex | Leite c/ café solúvel | Pão bisnaguinha | Requeijão | 210 | Coxa/sobrecoxa Crocante | Farofa de Couve (far. Mand.) | Parbo | Preto | Abacaxi | 429 |
| | | **Médias Semana 3:** | | | **205** | | | | | | **340** |
| 18 | Seg | Vitamina de banana c/ canela, Biscoito maisena integral | | | 230 | Mignon suíno acebolado | Salada de Beterraba | Parbo | Preto | Abacaxi | 314 |
| 19 | Ter | Leite com cacau | Pão francês | Manteiga | 244 | Coxa/sobrecoxa ao molho | Repolho refogado | Parbo | Preto | Pêssego | 291 |
| 20 | Qua | Leite c/ café solúvel | Pão caseiro fatiado | Creme Vegetal | 186 | Iscas de coxão mole refogadas | Brócolis ao alho e óleo | Parbo | Preto | Manga | 298 |
| 21 | Qui | **ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO** | | | | | | | | | |
| 22 | Sex | | | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 4:** | | | **220** | | | | | | **301** |
| 25 | Seg | **FERIADO: NATAL** | | | | | | | | | |
| 26 | Ter | | | | | | | | | | |
| 27 | Qua | | | | | | | | | | |
| 28 | Qui | | | | | | | | | | |
| 29 | Sex | | | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 5:** | | | | | | | | | |
| **Médias Mensais:** | | | | | **214** | | | | | | **326** |

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

**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 PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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 | 945 |
| | Seg | | | | | | | | |
| | Ter | | | | | | | | |
| | Qua | | | | | | | | |
| | Qui | | | | | | | | |
| 1 | Sex | Arroz doce com coco e canela | | 203 | Canja (carne moída de frango, batata, cenoura, arroz); pão | | | 173 | 937 |
| | | **Médias Semana 1:** | | | | | | | |
| 4 | Seg | Leite Puro | Cereal em flocos de Banana | 179 | Escarola | Frango desfiado ao sugo | Polenta Cremosa | 180 | 1003 |
| 5 | Ter | logurte Nat. bat. c/ leite | Bolo de cenoura c/ cob. de pasta de amendoim | 259 | Abobrinha | Pernil suíno moído ao sugo | Macarrão parafuso alho e óleo | 188 | 993 |
| 6 | Qua | Suco de Laranja | Crepioca Prestígio | 150 | Alface | Quibe de panela | Arroz com batata salsa | 111 | 743 |
| 7 | Qui | Vitamina de banana e maçã com aveia | | 197 | Beterraba | Ovos mexidos | Macarrão espaguete ao sugo | 215 | 984 |
| 8 | Sex | Suco de Maçã | Biscoito maria | 139 | Sopa de Legumes (iscas de patinho, macarrão aletria,batata, cenoura, repolho); pão | | | 236 | 900 |
| | | **Médias Semana 2:** | | **185** | | | | **186** | **925** |
| 11 | Seg | Pudim de Cacau e Canela | | 175 | Cenoura | Pernil suíno moído refogado | Quirera | 221 | 990 |
| 12 | Ter | Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó | | 234 | Couve | Omelete | Macarrão espaguete integral alho e óleo | 197 | 907 |
| 13 | Qua | Canjica com pasta de amendoim e coco | | 249 | Alface | Moída de frango ao sugo | Arroz, Ervilha ensopada | 209 | 960 |
| 14 | Qui | Suco de Uva | Bolo de chocolate com cob. de leite em pó | 161 | Suco laranja | X-Salada (Pão, Hamburguer Artesanal, alface, queijo mussarela e maionese caseira) | | 344 | 1016 |
| 15 | Sex | logurte Nat. bat. c/ leite | Biscoito água e sal | 178 | Sopa de Legumes (iscas de patinho, batata, macarrão letras, cenoura, repolho ) | | | 236 | 1053 |
| | | **Médias Semana 3:** | | **199** | | | | **241** | **985** |
| 18 | Seg | Chá Mate c/ leite | Biscoito maria | 239 | Escarola | Moída de frango ao sugo | Arroz com ervilha | 209 | 991 |
| 19 | Ter | Arroz doce com cacau e canela | | 224 | Pepino | Carne moída bovina acebolada | Polenta Cremosa | 180 | 939 |
| 20 | Qua | Leite c/ cacau | Cereal em flocos de Banana | 210 | Couve | Pernil suíno moída refogada | Macarrão espaguete integral ao sugo | 181 | 875 |
| 21 | Qui | **ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO** | | | | | | | |
| 22 | Sex | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 4:** | | **224** | | | | **190** | **935** |
| 25 | Seg | **FERIADO: NATAL** | | | | | | | |
| 26 | Ter | | | | | | | | |
| 27 | Qua | | | | | | | | |
| 28 | Qui | | | | | | | | |
| 29 | Sex | | | | | | | | |
| | | **Médias Semana 5:** | | | | | | | |
| **Médias Mensais:** | | | | **203** | | | | **206** | **948** |

Crepioca Prestígio: tapioca, ovos, cacau, coco, açúcar

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

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 A 5 ANOS)**

| 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** |
| **Pré-escola** | 4-5 anos | 945 | 130 a 154 g | 24 a 35 g | 26 a 37 g |

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)** |
|---|---|---|---|---|---|
| **DEZEMBRO 2023** | SEMANA 1 | | | | |
| | SEMANA 2 | 925 | 135 | 39 | 26 |
| | SEMANA 3 | 985 | 142 | 42 | 29 |
| | SEMANA 4 | 935 | 138 | 38 | 26 |
| | SEMANA 5 | | | | |
| | **MÉDIA MENSAL** | **948** | **139** | **39** | **27** |

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

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103