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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: MARÇO/2024

Data		CAFÉ DA MANHÃ (8 às 8:45 h)				ALMOÇO (10:45 às 12 h)					
		Bebida	Pão /outros	Recheio	Kcal	Carne	Guarnição	Arroz	Feijão	Sobremesa	Kcal
	Seg										
	Ter										
	Qua										
	Qui										
1	Sex	Frapê de maçã	Pão integral	Queijo mussarela	220	Ovos mexidos c/ espinafre	Salada de pepino	Parbo	Preto	Maçã	213
		Médias Semana 1:									
4	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, maçã e mamão)			197	Estrogonofe de frango (sassami)	Batata assada com orégano	Parbo	Preto	Goiaba	237
5	Ter	Leite com cacau	Pão francês	Nata	170	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Abacate e banana amassados	244
6	Qua	Chá de abacaxi	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amend	127	Ovos mexidos	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Banana	283
7	Qui	Leite	Pão caseiro	Patê ricota c/ orégano	153	Iscas de patinho refogadas	Purê de aipim	Parbo	Preto	Abacaxi	226
8	Sex	Leite	Pão integral	Manteiga	170	Mignon suíno assado ao molho de laranja	Repolho refogado	Parbo	Preto	Maçã	205
		Médias Semana 2:			**164**						**239**
11	Seg	Chá de maçã	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Estrogonofe bovino (iscas de patinho)	Purê de batata	Parbo	Preto	Goiaba	265
12	Ter	Leite	Pão francês	Creme de cacau/amend	159	Moída de frango refogada	Quibebe de abóbora	Parbo	Preto	Abacate e banana amassados	244
13	Qua	Leite com cacau	Pão integral	Nata	175	Sassami picadinho ao sugo	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Banana	257
14	Qui	Leite	Pão bisnaguinha	Queijo mussarela	175	Pernil suíno moído refogado	Couve refogada	Parbo	Preto	Abacaxi	240
15	Sex	Chocolate cremoso	Pão caseiro	Manteiga	203	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Abobrinha sauté	Parbo	Preto	Maçã	206
		Médias Semana 3:			**169**						**242**
18	Seg	Mingau de aveia com banana e canela			134	Iscas de coxão mole aceboladas	Batata cozida c/ molho de tomate	Parbo	Preto	Goiaba	229
19	Ter	Chá de maçã	Pão francês	Nata	95	Frango ensopado (coxa/sobrecoxa)	Aipim sauté	Parbo	Preto	Caqui – AF	238
20	Qua	Leite	Pão caseiro	Creme de cacau/amend	142	Mignon suíno refogado	Abobrinha refogada c/ tomate	Parbo	Preto	Banana	230
21	Qui	Leite com cacau	Pão integral	Manteiga	192	Carne moída bovina refogada	Repolho refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	196
22	Sex	Leite	Pão bisnaguinha	Queijo minas frescal	165	Sassami picadinho ao molho branco	Purê de abóbora	Parbo	Preto	Maçã	271
		Médias Semana 4:			**146**						**233**
25	Seg	Chá de maçã c/leite	Farofa de ovos com milho e ervilha		186	Iscas de patinho aceboladas	Batata palito assada	Parbo	Preto	Goiaba	204
26	Ter	Leite	Pão francês	Manteiga	166	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata doce sauté	Parbo	Preto	Abacate e banana amassados	223
27	Qua	Chá de abacaxi	Pão bisnaguinha	Creme de cacau/amend	127	Frango assado (coxa/sobrecoxa)	Farofa de repolho (far mand)	Parbo	Preto	Banana	266
28	Qui	Leite com cacau	Pão integral	Nata	175	Escondidinho de carne moída com aipim		Parbo	Preto	Abacaxi	234
29	Sex	***PAIXÃO***									
		Médias Semana 5:			**163**						**232**
Médias Mensais:					**160**						**236**

Responsável técnico (a): Aline Gebeluka CRN 8 1992 – Elaine Fernandes Pupo CRN 8 1(

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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: MARÇO/2024

Data		LANCHE DA TARDE (13:30 às 14:30 h)			JANTAR (15:45 às 16:30 h)				VET
		Bebida	Acompanhamento	Kcal	Salada	Carne	Guarnição	Kcal	708
	Seg								
	Ter								
	Qua								
	Qui								
1	Sex	Suco de maçã	Torta salgada de frango com legumes	161,7	Canja (peito de frango desfiado, arroz, batata, cenoura)			173	767
		Médias Semana 1:							
4	Seg	Creme de milho verde salgado(triturar o milho da espiga)		249	Tomate	Pernil suíno moído refogado	Arroz branco c/ cheiro-verde, Batata salsa ensopada	166	849
5	Ter	Suco de maçã	Torrada caseira com tomate, azeite e orégano	106	Sopa de abóbora com carne bovina (iscas de patinho)			112	632
6	Qua	Iogurte natural batido com abacaxi cozido (cozinhar a fruta sem açúcar)		143	Pepino	Mignon suíno refogado	Quirera com legumes	189	741
7	Qui	Salada de frutas (maçã, banana, laranja, mamão) c/ leite em pó e aveia		209	Abobrinha	Moída de frango ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	113	701
8	Sex	Frapê de maçã com aveia		131	Canja (peito de frango desfiado, arroz, batata, cenoura)			173	679
		Médias Semana 2:		**168**				**150**	**721**
11	Seg	Smoothie de banana com cacau		174	Acelga	Pernil suíno moído refogado	Arroz branco, Viradinho de feijão	205	776
12	Ter	Creme de milho verde salgado(triturar o milho da espiga)		249	Pepino	Mignon suíno refogado com tomates	Macarrão espaguete na manteiga c/ cheiro verde	132	784
13	Qua	Salada de frutas (maçã, banana, laranja, mamão) c/ iogurte e aveia		209	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho)			112	753
14	Qui	Leite, Bolo de aveia com banana e cacau sem açúcar		181	Escarola	Ovos cozidos picadinhos c/ orégano	Arroz com batata e milho verde	124	720
15	Sex	Frapê de amendoim, cacau, banana e aveia		131	Alface	Peito de frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	181	720
		Médias Semana 3:		**189**				**151**	**751**
18	Seg	Banana e mamão picadinhos c/ aveia e leite em pó		175	Tomate	Pernil suíno moído refogado	Arroz branco, Lentilha ensopada	154	691
19	Ter	Abacate e banana amassados com leite em pó e aveia		183	Acelga	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete alho e óleo	128	644
20	Qua	Frapê de maçã	Biscoito rosquinha de chocolate	198	Alface	Omelete com cheiro-verde	Arroz com batata e milho verde	150	721
21	Qui	Creme de leite em pó	Sagu de uva	171	Pepino	Risoto (frango desfiado, arroz e milho verde)		197	756
22	Sex	Arroz doce com canela adoçado c/ uvas passas		152	Sopa de legumes (iscas de patinho, macarrão sopa letras, batata, cenoura, repolho)			112	700
		Médias Semana 4:		**176**				**148**	**702**
25	Seg	Frapê de maçã	Cookies de aveia, banana e cacau	173	Pepino	Mignon suíno picadinho refogado	Macarrão espaguete com molho branco	177	740
26	Ter	Limonada c/ suco maçã	Bolinho de polvilho azedo	167	Sopa de legumes (sassami, macarrão sopa letras,batata, cenoura, repolho)			112	667
27	Qua	Frapê de uva	Torrada caseira com tomate, azeite e orégano	175	Alface	Quibe de panela	Arroz branco, Purê de batata	201	769
28	Qui	Docinhos miúdos: Brigadeiro, Beijinho e Cajuzinho (sem açúcar)		127	Suco de maracujá c/ suco de maçã, Pão hot dog, Hamburguer artesanal de frango, Queijo Mussarela, Alface, Tomate			174	710
29	Sex	***PAIXÃO***							
		Médias Semana 5:		**160**				**166**	**721**
Médias Mensais:				**173**				**154**	**724**

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)	CÁLCIO (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	
MARÇO 2024						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1								
	Semana 2	721	109	26	20	229	63	308	4
	Semana 3	751	106	27	24	567	47	317	5
	Semana 4	702	106	25	20	538	51	287	5
	Semana 5	721	106	25	22	168	45	268	4
	MÉDIA MENSAL	**724**	**107**	**26**	**22**	**376**	**52**	**295**	**5**

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, são adquiridas uvas-passas para os cardápios da creche. 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.