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

CARDÁPIO CRECHE (1 – 3 anos) MÊS: NOVEMBRO/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										
1	Qua	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Pasta de Amendoim	176	Iscas de coxão mole ao sugo	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Manga	196
2	Qui	**FERIADO: FINADOS**									
3	Sex	**HTPC**									
		Médias Semana 1:									
6	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)			178	Mignon suíno assado	Repolho Refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	204
7	Ter	Chá de abacaxi (casca)	Pão francês	Manteiga	112	Coxa/sobrecoxa ao molho sugo	Aipim sauté	Parbo	Preto	Melão	174
8	Qua	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Pasta de Amendoim	176	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada de Alface	Parbo	Preto	Banana Caturra	222
9	Qui	Suco de Uva	Pão bisnaguinha	Patê de Ricota	176	Carne moída bovina refogada	Abobrinha ref. com tomate	Parbo	Preto	Melancia	185
10	Sex	Leite Puro	Pão integral fatiado	Nata com cheiro-verde	153	Sassami ao molho	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Pêssego	184
		Médias Semana 2:			**159**						**194**
13	Seg	Chá camomila	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata palito assada	Parbo	Preto	Abacaxi	211
14	Ter	Frapê de Maçã	Pão francês	Manteiga	204	Frango desfiado ao sugo	Salada de Pepino	Parbo	Preto	Melão	175
15	Qua	**FERIADO: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA**									
16	Qui	Choc.quente c/ banana	Pão caseiro fatiado	Queijo mussarela	210	Carne moída bovina refogada	Salada de Alface	Parbo	Preto	Banana Caturra	221
17	Sex	Leite Puro	Pão bisnaguinha	Nata	147	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de cenoura	Parbo	Preto	Melancia	239
		Médias Semana 3:			**173**						**211**
20	Seg	Chá de hortelã	Farofa de ovos com milho e ervilha		132	Mignon suíno assado	Chuchu ao molho branco	Parbo	Preto	Abacaxi	273
21	Ter	Leite Puro	Pão francês	Manteiga	166	Coxa/sobrecoxa assada	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	Melão	186
22	Qua	Frapê de Uva	Pão caseiro fatiado	Nata	186	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada de Alface	Parbo	Preto	Pêssego	179
23	Qui	Chá de abacaxi (casca)	Pão bisnaguinha	Queijo Minas	112	Carne moída bovina refogada	Salada de Pepino	Parbo	Preto	Manga	187
24	Sex	Leite com cacau	Pão integral fatiado	Manteiga	192	Sassami ao sugo	Batata sauté	Parbo	Preto	Melancia	207
		Médias Semana 4:			**158**						**207**
27	Seg	Mingau de aveia com banana, canela e pasta de amendoim (adoçado c/ uvas passas)			177	Iscas de coxão mole aceboladas	Farofa de couve	Parbo	Preto	Abacaxi	274
28	Ter	Chá de abacaxi (casca)	Pão francês	Nata c/ orégano	95	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de Repolho (far. Milho)	Parbo	Preto	Melão	233
29	Qua	Leite Puro	Pão integral fatiado	Queijo mussarela	182	Mignon suíno ao molho branco	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Manga	243
30	Qui	Choc.quente c/ banana	Pão caseiro fatiado	Pasta de amendoim com cacau e leite em pó	203	Frango desfiado ao sugo	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Banana Caturra	227
	Sex										
		Médias Semana 5:			**164**						**244**
Médias Mensais:					**163**						**214**

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: NOVEMBRO/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								
1	Qua	Leite puro	Cookies de cacau, aveia e uvas passas	156	Alface	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa	162	689
2	Qui	FERIADO: FINADOS							
3	Sex	HTPC							
		Médias Semana 1:							
6	Seg	Frapê de laranja	Sequilho de coco CASEIRO	207	Cenoura	Risoto de frango com Moída de frango		144	733
7	Ter	Leite puro	Bolo de cenoura c/ cob. cacau (adoçado uvas passas)	176	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Mingau de Alho	168	629
8	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ Iogurte e leite em pó		182	Escarola	Quibe de Panela	Polenta Cremosa	194	774
9	Qui	Leite puro	Farinha de milho	163	Couve	Ovos mexidos	Arroz com batata salsa	193	717
10	Sex	Suco de Uva	Panqueca de banana fit	154	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, macarrão aletria, batata, repolho); pão			206	697
		Médias Semana 2:		**176**				**181**	**710**
13	Seg	Suco Laranja	Crepioca de frango	150	Beterraba	Pernil suíno moído acebolado	Mingau de Alho	173	666
14	Ter	Iogurte Nat. bat. c/ leite	Bolo de Aveia e Amendoim (adoçado c/ uva passa)	210	Cenoura	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete ao sugo	131	720
15	Qua	FERIADO: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA							
16	Qui	Frapê de amendoim	Torrada com tomate picadinho e orégano	144	Pepino	Omelete com couve	Arroz com batata	187	762
17	Sex	Chá de abacaxi (casca)	Empadão de frango com legumes	145	Sopa de Legumes (iscas de patinho, macarrão letras, cenoura, batata salsa, repolho); pão			148	679
		Médias Semana 3:		**162**				**160**	**707**
20	Seg	Vitamina banana, mamão e aveia		197	Alface	Carne moída bovina refogada	Arroz com lentilha	149	752
21	Ter	Arroz doce com canela e pasta de amendoim (adoçado c/ uvas passas)		152	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	126	630
22	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó		182	Couve	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	184	731
23	Qui	Frapê de Maçã	Bolo de Fubá (adoçado c/ uvas passas)	190	Cenoura	Ovos mexidos	Arroz com batata salsa	194	683
24	Sex	Iogurte Nat. bat. c/ leite	Cookies de cacau, aveia e uvas passas	186	Beterraba	Iscas de patinho ao sugo	Polenta Cremosa	165	750
		Médias Semana 4:		**181**				**164**	**709**
27	Seg	Pudim de Cacau e Canela (adoçado c/ uvas passas) c/ cookies caseiros		190	Escarola	Pernil suíno moído ao molho	Arroz com lentilha	154	795
28	Ter	Frapê de Maçã	Torta de sardinha c/ farinha de mandioca	214	Pepino	Quibe assado	Arroz com cenoura e abobrinha	160	703
29	Qua	Leite puro	Cookies de aveia e uvas passas	156	Cenoura	Iscas de patinho aceboladas	Macarrão espaguete ao sugo	129	710
30	Qui	Chá de frutas (cascas)	Pizza de Tapioca, queijo Mussarela, tomate e orégano	130	Suco laranja	Ovos mexidos	Pão hot dog	175	735
	Sex								
		Médias Semana 5:		**173**				**155**	**736**
Médias Mensais:				**173**				**279**	**715**

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	
NOVEMBRO 2023						A	C	CÁLCIO	FERRO
	Semana 1								
	Semana 2	710	107	26	21	297	39	249	6
	Semana 3	707	99	28	23	228	31	257	4
	Semana 4	709	101	26	23	197	43	314	5
	Semana 5	736	107	27	23	314	30	300	5
	MÉDIA MENSAL	**715,5**	**103,5**	**26,8**	**22,5**	**259,0**	**35,8**	**280,0**	**5,0**

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.