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

CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA (4 - 5 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	232	Iscas de coxão mole ao sugo	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Manga	298
2	Qui	FERIADO: FINADOS									
3	Sex	HTPC									
		Médias Semana 1:									
6	Seg	Vitamina de frutas com aveia (banana, mamão, maçã)			197	Mignon suíno assado	Repolho Refogado	Parbo	Preto	Abacaxi	307
7	Ter	Chá mate	Pão francês	Creme Vegetal	129	Coxa/sobrecoxa ao molho sugo	Aipim sauté	Parbo	Preto	Melão	327
8	Qua	Leite com cacau	Pão caseiro fatiado	Pasta de Amendoim	232	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada de Alface	Parbo	Preto	Banana Caturra	336
9	Qui	Suco de Uva	Pão bisnaguinha	Patê de Ricota	176	Carne moída bovina refogada	Abobrinha ref. com tomate	Parbo	Preto	Melancia	358
10	Sex	Leite c/ café solúvel	Pão integral fatiado	Creme Vegetal	208	Sassami ao molho	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Pêssego	276
		Médias Semana 2:			**188**						**321**
13	Seg	Chá mate c/ leite	Farofa de ovos com milho e ervilha (f. Mand.)		243	Iscas de coxão mole grelhadas	Batata Canoa Assada	Parbo	Preto	Abacaxi	322
14	Ter	Frapê de Maçã	Pão francês	Manteiga	214	Frango desfiado ao sugo	Salada de Pepino	Parbo	Preto	Melão	265
15	Qua	FERIADO: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA									
16	Qui	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Requeijão	196	Carne moída bovina refogada	Salada de Alface	Parbo	Preto	Banana Caturra	325
17	Sex	Leite Puro	Pão bisnaguinha	Creme Vegetal	159	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de Cenoura (far. Mandioca)	Parbo	Preto	Melancia	358
		Médias Semana 3:			**203**						**317**
20	Seg	Leite c/ café solúvel	Farofa de ovos com milho e ervilha (far. Milho)		245	Mignon suíno assado	Chuchu ao molho branco	Parbo	Preto	Abacaxi	392
21	Ter	Leite Puro	Pão francês	Creme Vegetal	162	Coxa/sobrecoxa assada	Brócolis ao alho e óleo	Parbo	Preto	Melão	286
22	Qua	Frapê de Uva	Pão caseiro fatiado	Nata	211	Iscas de coxão mole aceboladas	Salada de Alface	Parbo	Preto	Pêssego	282
23	Qui	Chá mate c/leite	Pão bisnaguinha	Queijo Minas	222	Carne moída bovina refogada	Salada de Pepino	Parbo	Preto	Manga	283
24	Sex	Leite com cacau	Pão integral fatiado	Manteiga	248	Sassami ao sugo	Batata sauté	Parbo	Preto	Melancia	303
		Médias Semana 4:			**218**						**309**
27	Seg	Mingau de aveia com banana, canela e pasta de amendoim			267	Iscas de coxão mole aceboladas	Farofa de couve (far. Mandioca)	Parbo	Preto	Abacaxi	340
28	Ter	Chá mate c/leite	Pão francês	Creme Vegetal	201	Coxa/sobrecoxa crocante	Farofa de Repolho (far. Milho)	Parbo	Preto	Melão	345
29	Qua	Leite Puro	Pão integral fatiado	Queijo mussarela	200	Mignon suíno ao molho branco	Abobrinha refogada	Parbo	Preto	Manga	393
30	Qui	Leite c/ café solúvel	Pão caseiro fatiado	Pasta de Amendoim	213	Frango desfiado ao sugo	Salada de Beterraba	Parbo	Preto	Banana Caturra	332
	Sex										
		Médias Semana 5:			**220**						**352**
Médias Mensais:					**207**						**325**

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: 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	945
	Seg								
	Ter								
1	Qua	Leite puro	Biscoito Maisena	211	Alface	Carne moída bovina ao sugo	Polenta Cremosa	182	923
2	Qui	2199							
3	Sex	212							
		Médias Semana 1:							
6	Seg	Frapê de Laranja	Sequilho	213	Cenoura	Risoto de frango com Moída de frango		202	920
7	Ter	Leite puro	Bolo de cenoura c/ cobertura de cacau	238	Pepino	Pernil suíno moído acebolado	Mingau de Alho	200	895
8	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ logurte e leite em pó		234	Escarola	Quibe de Panela	Polenta Cremosa	230	1033
9	Qui	Leite puro	Cereal em flocos de Banana	179	Couve	Ovos mexidos	Arroz com batata salsa	148	861
10	Sex	Suco de Uva	Biscoito rosquinha de leite	165	Sopa de feijão (iscas de patinho, feijão, macarrão aletria, batata, repolho) pão			245	894
		Médias Semana 2:		**206**				**205**	**920**
13	Seg	Suco Laranja	Biscoito Maisena	173	Beterraba	Pernil suíno moído acebolado	Quirera com legumes	224	962
14	Ter	logurte Nat. bat. c/ leite	Bolo de Aveia e Amendoim	221	Cenoura	Carne moída bovina ao sugo	Macarrão espaguete ao sugo	183	883
15	Qua	**FERIADO: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA**							
16	Qui	Chá Mate	Pizza de Tapioca Frango, tomate e orégano	201	Pepino	Omelete com couve	Arroz com batata	219	941
17	Sex	Frapê de Maçã	Biscoito Água e Sal	203	Sopa de Legumes (iscas de patinho, macarrão letras, cenoura, batata salsa, repolho) pão			250	970
		Médias Semana 3:		**200**				**219**	**939**
20	Seg	Vitamina banana e mamão com aveia		197	Alface	Carne moída bovina acebolada	Arroz com lentilha	205	1040
21	Ter	Leite puro	Biscoito rosquinha de coco	203	Pepino	Pernil suíno moído refogado	Macarrão de Arroz ao alho e óleo	188	838
22	Qua	Salada frutas (banana, maçã, manga e melão) c/ leite em pó		234	Couve	Frango desfiado ao sugo	Quirera com legumes	203	930
23	Qui	Suco de Maçã	Bolo de Fubá	174	Cenoura	Ovos mexidos	Arroz com batata salsa	232	910
24	Sex	logurte Nat. bat. c/ leite	Biscoito Maisena	188	Beterraba	Iscas de patinho ao sugo	Polenta Cremosa	187	927
		Médias Semana 4:		**199**				**203**	**929**
27	Seg	Pudim de Cacau e Canela com Cookies caseiros		256	Escarola	Pernil suíno moído ao molho	Arroz com lentilha	222	1085
28	Ter	Frapê de Maçã	Torta de sardinha c/ farinha de mandioca	255	Pepino	Quibe assado	Arroz com cenoura e abobrinha	215	1016
29	Qua	Leite puro	Biscoito rosquinha de leite	203	Alface	Iscas de patinho aceboladas	Macarrão espaguete ao sugo	176	971
30	Qui	Chá Mate	Pizza de Tapioca, queijo Mussarela, tomate e orégano	201	Suco laranja	Ovos mexidos	Pão hot dog	278	1024
	Sex								
		Médias Semana 5:		**229**				**223**	**1024**
Médias Mensais:				**208**				**223**	**953**

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

Cookies: biscoito levemente triturado adicionado ao pudim pronto. Per capita biscoito: 15 gramas

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)**
NOVEMBRO 2023	SEMANA 1				
	SEMANA 2	920	143	36	25
	SEMANA 3	939	138	39	27
	SEMANA 4	929	134	37	28
	SEMANA 5	1024	150	39	27
	MÉDIA MENSAL	**953,0**	**141,2**	**37,8**	**26,7**

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