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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - EJA - (20% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos= 477 Kcal **31 a 60 anos= 459 Kcal**

Horário das refeições 19:00 às 19:45 horas **MÊS: NOVEMBRO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
		01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
		Salada de abobrinha	FERIADO	HTPC
		Ovos mexidos	FERIADO	HTPC
		Arroz e feijão	FERIADO	HTPC
		Mamão	FERIADO	HTPC
		450,5 Kcal	FERIADO	HTPC
06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
Sanduíche de carne moída suína	Salada de repolho	Salada de alface	Cereal com iogurte	Salada de almeirão
Leite com café	Macarrão à bolonhesa	Quirera cremosa c/ cheiro verde	Maçã	Frango de panela
	Limonada	Carne suína		Abobrinha refogada
		Banana		Arroz e feijão
519,9 Kcal	447,9 Kcal	459,6 Kcal	359,7 Kcal	Mamão 471,7 Kcal
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
Sopa de macarrão c/carne moída	Leite com café	FERIADO	Salada de beterraba	Salada alface
de frango e cenoura/cará	Bolo de chocolate (se tiver pasta amendoim usar como cob. ou recheio)	FERIADO	Macarrão espaguete à bolonhesa	Isca bovina de panela
espinafre/repolho		FERIADO	Salada de frutas (mamão/manga/banana)	Arroz e feijão
Pão caseiro fatiado	Maçã	FERIADO		Banana
Laranja 324,4 Kcal	520,1 Kcal	FERIADO	559,3 Kcal	493,5 Kcal
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/0203
Salada de repolho	Ovos mexidos	Salada de pepino	Cereal com leite	Salada de abobrinha
Polenta ao molho frango desfiado	Pão hot dog	Quibe de panela (carne m. suína) - antes de servi,r adicionar limão	Maçã	Peixe crocante assado
Melancia	Frapê de coco (leite bem frio)			Arroz e feijão
	Banana	Arroz e feijão		Banana
330,8 Kcal	653,9 Kcal	Mamão 489,6 Kcal	359,7 Kcal	543,2 Kcal
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/23	
Arroz doce com coco	Salada de repolho	Vitamina de banana/mamão/aveia	Salada de abobrinha	
Maçã	Macarrão parafuso ao alho e óleo	Bolo de cenoura/tapioca (tapioca na massa opcional para usar saldo estoque)	Quirera com carne de frango (sassami)	
	Carne bovina de panela			
	Laranja		Pudim de leite/ calda caramelo e coco	
439,9 Kcal	448,3 Kcal	603,1 Kcal	497,6 Kcal	

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir;

Atenção itens como: polvilho doce, azedo, tapioca, trigo quibe, amido e outros que não estão programados nos cardápios devem ser programados para uso.

As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103 **ALINE GEBELUKA CRN 8 - 199**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO

PARCIAL - 20% 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
Ensino Fundamental EJA	19 a 30	477	66 a 77 g	12 a 18 g	8 a 16 g
	31 a 60	459	63 a 75 g	11 a 17 g	8 a 15 g
RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020					

		VET	CARBOIDRATOS	PROTEÍNAS	LIPÍDIOS
NOVEMBRO 2023	SEMANA 1				
	SEMANA 2	451,8	72,3	18,3	10,6
	SEMANA 3	474,3	85,2	17,6	8,0
	SEMANA 4	475,4	79,0	19,0	10,3
	SEMANA 5	497,2	80,3	17,0	12,7
	MÉDIA MENSAL	**474,7**	**79,2**	**18,0**	**10,4**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992