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

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos **MÊS: NOVEMBRO/2023**

CAFÉ DA MANHÃ (8:00 às 9:00 horas)					ALMOÇO (11:00 às 12:30 horas)							LANCHE/TARDE (14:30 às 15:30 horas)				VET
Dia		bebida	pão	recheio	Kcal	salada	carne	guarnição	arroz	feijão	sobrem.	Kcal	prato 1	prato 2	Kcal	1150
1	qua	Chá mate	Pão fat. Integral	Margarina	255,7	Repolho	Carne de panela (bovina)	Batata salsa refogada	arroz	feijão	Abacaxi	532,2	Sopa de legumes	Pão fat. integral	294,5	1.082,4
2	qui	FERIADO	FERIADO	FERIADO			FERIADO	FERIADO					FERIADO	FERIADO		
3	sex	HTPC	HTPC			HTPC	HTPC	HTPC			HTPC		HTPC	HTPC	HTPC	HTPC
4	sáb															
5	dom															
6	seg	Leite c/ café	Rosquinha choco.		297,0	Beterraba	Carne moída bovina	Macarrão alho e óleo	arroz	feijão	Limonada	585,9	Frapê de maçã	Torta salgada (m. frango)	386,4	1.269,3
7	ter	Chá mate	Pão hot dog	Margarina	266,1	Repolho	Frango de panela (sassami)	Polenta cremosa	arroz	feijão	Pudim leite ou saqu	654,6	Cereal com leite		122,7	1.043,4
8	qua	Leite c/café	Pão fat. Integral	Patê de ricota	373,3	Couve flor	Carne suína grelhada	Farofa de legumes	arroz	feijão	Mamão	555,5	Suco de laranja	Pão c/ carne m. suína	360,7	1.289,5
9	qui	Chá mate	Pão francês	Creme cacau/pasta de amendoim	270,3	Alface	Isca carne bov. c/ aipim		arroz	feijão	Abacaxi	542,2	Canjica	Maçã	351,3	1.163,8
10	sex	Leite c/ cacau	Pão fat. Caseiro	Requeijão	330,9											
11	sáb				**307,5**							**584,6**			**305,3**	**1.191,5**
12	dom															
13	seg	Leite c/ café	Biscoito salgado		295,0	Escarola	Frango de panela	Repolho refogado	arroz	feijão	Laranja	478,4	Chá com limão	Quibe assado (m. suina)	227,3	1.000,7
14	ter	Chá mate	Pão caseiro	Margarina	255,7	Abobrinha	Peixe empanado assado	Batata sauté	arroz	feijão	Abacaxi	557,7	Chá mate	Bolo de chocolate	250,4	1.063,8
15	qua	FERIADO	FERIADO	FERIADO		FERIADO	FERIADO	FERIADO					FERIADO	FERIADO		
16	qui	Leite com cacau	Biscoito maria		310,2	Beterraba	Carne suína grelhada	Farofa ovos/ legumes	arroz	feijão	Banana	654,4	Arroz doce	Maçã	348,9	1.313,5
17	sex	Frapê de coco	Pão fat. Integral	Queijo	427,3											
18	sáb				**322,1**							**563,5**			**275,5**	**1.126,0**
19	dom															
20	seg	Leite c/ café	Rosquinha coco		297,0	Repolho	Carne bovina c/ milho v.	Macarrão alho e óleo	arroz	feijão	Laranja	594,7	Cereal com iogurte de morango		291,7	1.183,4
21	ter	Leite c/ cacau	Pão hot dog	Creme cacau/pasta de amendoim	441,0	Beterraba	Mignon suíno grelhado	Quirera c/ cheiro verde	arroz	feijão	Limonada	586,8	Suco de maçã	Pão com ovos mexidos	289,9	1.317,7
22	qua	Chá mate	Pão fat. Caseiro	Margarina	213,1	Alface	Peixe assado	Abobrinha sauté	arroz	feijão	Mamão	493,3	Iogurte de morango	Rosquinha coco	297,0	1.003,4
23	qui	Leite c/ café	Pão francês	Patê de ricota	364,4	Pepino	Frango grelhado	Brócolis sauté	arroz	feijão	Banana	413,5	Pão integral c/ frango desfiado, cenoura e chá		276,5	1.054,4
24	sex	Chá mate	Pão hot dog	Requeijão	232,4											
25	sáb				**309,6**							**522,1**			**288,8**	**1.139,7**
26	dom															
27	seg	Leite c/café	Biscoito maisena		299,0	Cenoura	Iscas de cox. mole grelhadas	Farofa com ovos	arroz	feijão	Laranja	557,2	Creme de legumes e carne	Pão	251,7	1.107,9
28	ter	Leite c/ cacau	Pão fat. Integral	Margarina	407,2	Rabanete	Carne moída bov. Ref.	Polenta cremosa	arroz	feijão	Abacaxi	567,7	Mingau de aveia c/ banana caramelada		292,8	1.267,7
29	qua	Chá mate	Pão hot dog	Creme cacau/pasta de amendoim	289,6	Alface	Peixe crocante/assado	Abobrinha refogada	arroz	feijão	Mamão	493,3	Vitamina de banana/mamão	Bolo de cenoura (caseiro)	494,2	1.277,1
30	qui	Leite c/ café	Pão francês	Margarina	382,1	Brócolis	Frango ensopado	Quirera c/ cheiro verde	arroz	feijão	Banana	623,2	Mingau de alho (com carne moída ou frango desfiado)		197,4	1.202,7
					344,5							**560,4**			**309,0**	**1.213,9**
		MÉDIA MENSAL:			**320,9**							**560,4**			**294,7**	**1.167,8**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103 **Aline Gebeluka CRN 8 1992**

Observações:

Os cardápios estão sujeitos a alterações devido a situações diversas que poderão surgir.
As validades dos alimentos nos estoques devem ser avaliadas e, se necessário adequar o cardápios para que os mesmos sejam utilizados.
Saldos de estoques de produtos não listados neste cardápio devem ser utilizados nas receitas da produção dos cardápios

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DO CARDÁPIO

INTEGRAL - 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 30 % do VET
Ensino Fundamental	6-10 anos	1150	158 a 187 g	29 a 43 g	32 a 45 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	1191,5	187,8	43,5	30,9
	SEMANA 3	1126,0	174,2	44,7	29,1
	SEMANA 4	1139,7	171,2	49,1	27,7
	SEMANA 5	1213,9	182,2	49,5	33,6
	MÉDIA MENSAL	**1167,8**	**178,9**	**46,7**	**30,3**

Nutricionistas: Elaine Fernandes Pupo CRN 8 103

Aline Gebeluka CRN 8 1992