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

## CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - TEMPO PARCIAL (20% das necessidades nutricionais diárias)

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

**Horário das refeições** Manhã: 10 às 10:45 horas Tarde: 14:45 às 15: 30 horas **VET = 329 kcal**

| 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 |
| | | 331,5 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 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 |
| 416,5 Kcal | 314,7 Kcal | 375,0 Kcal | 364,5 Kcal | Mamão 381,3 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 de 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 266,9 Kcal | 458,4 Kcal | FERIADO | 409,8 Kcal | 399,8 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 servir, adicionar limão | Maçã | Peixe crocante assado |
| Melancia | Frapê de coco (leite bem frio) | | | Arroz e feijão |
| | Banana | Arroz e feijão | | Banana |
| 295,1 Kcal | 541,3 Kcal | Mamão 399,2 Kcal | 320,5 Kcal | 432,7 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 | |
| | | | | |
| 348,9 Kcal | 299,9 Kcal | 534,9 Kcal | 442,7 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 - 1992**

# INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS 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 | 6-10 anos | 329 | 45 a 53 g | 8 a 12 g | 9 a 13 g |
| RECOMENDAÇÕES DO FNDE - conforme Resolução nº 20, de 02/12/2020 que altera a Resolução nº 6, de 8/05/2020 | | | | | |

| NOVEMBRO 2023 | | VET | CARBOIDRATOS | PROTEÍNAS | LIPÍDIOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | SEMANA 1 | | | | |
| | SEMANA 2 | 370,4 | 59,1 | 13,4 | 9,0 |
| | SEMANA 3 | 383,7 | 67,3 | 13,4 | 7,7 |
| | SEMANA 4 | 397,7 | 63,9 | 15,7 | 9,9 |
| | SEMANA 5 | 406,6 | 62,7 | 13,2 | 12,2 |
| | **MÉDIA MENSAL** | **389,6** | **63,3** | **13,9** | **9,7** |

**NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103**

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8-103

**ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992**

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG