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: DEZEMBRO/2023**

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				01/12/2023
				Salada de repolho
				Peixe empanado
				Arroz e feijão
				Mamão **459,0 Kcal**
04/12/2023	**05/12/2023**	**06/12/2023**	**07/12/2023**	**08/12/2023**
Salada de pepino	Arroz doce	Salada de alface	Canjica	Salada de beterraba
Macarrão alho e óleo	Maçã	Quirera c/ carne m. suína e cheiro verde	Maçã	Copa lombo assado
Carne frango grelhada (sassami)		Mamão		Batata inglesa ou aipim sauté
Laranja				Arroz e feijão
475,9 Kcal	**439,9 Kcal**	**372,8 Kcal**	**351,3 Kcal**	Abacaxi **655,8 Kcal**
11/12/2023	**12/12/2023**	**13/12/2023**	**14/12/2023**	**15/12/2023**
Salada de pepino	Cereal com iogurte	Suco de laranja	Frapê de maçã	Salada de alface
Polenta c/ molho de carne moída	Maçã	Sanduíche de carne moída suína	Quibe assado	Arroz e feijão
Laranja			Mamão	Carne bovina de panela
351,2 Kcal	**423,1 Kcal**	**444,7 Kcal**	**408,8 Kcal**	Abacaxi **496,6 Kcal**
18/12/2023	**19/12/2023**	**20/12/2023**	**21/12/2023**	**22/12/2023**
Salada de cenoura	Pão com ovos mexidos	Leite com café	**HTPC**	**RECESSO**
Quirera c/ carne moída suína	Suco de uva	Bolo de chocolate	**HTPC**	**RECESSO**
		Maçã	**HTPC**	**RECESSO**
348,2 kcal	**397,5 Kcal**	**520,1 Kcal**	**HTPC**	**RECESSO**
25/12/2023	**26/12/2023**	**27/12/2023**	**28/12/2023**	**29/12/2023**
RECESSO	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**
RECESSO	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**
RECESSO	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**
RECESSO	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**	**RECESSO**

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.

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

Elaine F. Pupo
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 103

Aline Gebeluka
NUTRICIONISTA
CRN 8 - 1992
Alimentação Escolar - PMPG

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
DEZEMBRO 2023	SEMANA 1				
	SEMANA 2	459,0	71,0	19,0	11,0
	SEMANA 3	424,9	66,2	19,4	9,2
	SEMANA 4	421,9	67,1	18,2	9,0
	SEMANA 5				
	MÉDIA MENSAL	**435,3**	**68,1**	**18,9**	**9,7**

NUTRICIONISTAS: ELAINE FERNANDES PUPO CRN 8 - 103

ALINE GEBELUKA CRN 8 - 1992