

# Cardápio – Alberto Torres 1

Segunda 02/05/22	Terça 03/05/22	Quarta 04/05/22	Quinta 05/05/22	Sexta 06/05/22	Segunda 09/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas)  <b>8:30</b>                      Chá                      Pão com Chimia</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas)  <b>11:30h</b>                      Arroz e Lentilha                      Molho de Carne                      Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Creme de Chocolate (Mingau)                      Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas)  <b>8:30</b>                      Leite achocolatado                      Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas)  <b>11:30h</b>                      Lasanha de Carne                      Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Chá                      Torradinha (margarina e queijo)                      Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas)  <b>8:30</b>                      Leite com                      Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Suco de Uva                      Cachorro Quente</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas)  <b>8:30</b>                      Chá                      Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Iogurte com granola                      Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas)  <b>8:30</b>                      Leite achocolatado                      Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Sagu com creme                      Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b>  <b>8:30</b>                      Leite achocolatado                      Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b>  <b>15:00</b>                      Vitamina de Banana                      Bolacha Salgada</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg; Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg; Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg; Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg; Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Sementinha do Amanhã

Segunda 02/05/22	Terça 03/05/22	Quarta 04/05/22	Quinta 05/05/22	Sexta 06/05/22	Segunda 09/05/22
<p><b>Café Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Creme de Chocolate (Mingau) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Cachorro Quente</p>	<p><b>Café Manhã</b> <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina e queijo) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte com granola Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu com creme Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Olavo Bilac

Segunda 02/05/22	Terça 03/05/22	Quarta 04/05/22	Quinta 05/05/22	Sexta 06/05/22	Segunda 09/05/22
<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Creme de Chocolate (Mingau) Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina e queijo) Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Cachorro Quente</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte com granola Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu com creme Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>
<p>276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.</p>	<p>349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.</p>	<p>230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.</p>	<p>290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..</p>	<p>425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..</p>	<p>232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..</p>



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 2

Segunda 02/05/22	Terça 03/05/22	Quarta 04/05/22	Quinta 05/05/22	Sexta 06/05/22	Segunda 09/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Creme de Chocolate (Mingau) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Lasanha de Carne Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina e queijo) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Cachorro Quente</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte com granola Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu com creme Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 1

Segunda 09/05/22	Terça 10/05/22	Quarta 11/05/22	Quinta 12/05/22	Sexta 13/05/22	Segunda 16/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Carreteiro Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Massa com Frango Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina, queijo e tomate) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chocolate Quente Bolacha Maria Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Canjica com leite Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo Salgado de Frango Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu Fruta</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Sementinha do Amanhã

Segunda 09/05/22	Terça 10/05/22	Quarta 11/05/22	Quinta 12/05/22	Sexta 13/05/22	Segunda 16/05/22
Torradinha (margarina, queijo e tomate) Fruta	Polenta com Frango	Chocolate Quente Bolacha Maria Fruta	Canjica com leite Fruta	Carreteiro	Sagu com Creme Fruta
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Olavo Bilac

Segunda 09/05/22	Terça 10/05/22	Quarta 11/05/22	Quinta 12/05/22	Sexta 13/05/22	Segunda 16/05/22
<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina e queijo) Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Pipoca Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte com granola Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu com creme Fruta</p>	<p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chocolate Quente Bolacha Maria Fruta</p>
<p>276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.</p>	<p>349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.</p>	<p>230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.</p>	<p>290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..</p>	<p>425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..</p>	<p>232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..</p>



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 2

Segunda 09/05/22	Terça 10/05/22	Quarta 11/05/22	Quinta 12/05/22	Sexta 13/05/22	Segunda 16/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Vitamina de Banana Bolacha Salgada</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Carreteiro Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Torradinha (margarina, queijo e tomate) Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chocolate Quente Bolacha Maria Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Canjica com leite Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo Salgado de Frango Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu Fruta</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**



# Cardápio – Alberto Torres 1

Segunda 16/05/22	Terça 17/05/22	Quarta 18/05/22	Quinta 19/05/22	Sexta 20/05/22	Segunda 23/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Carreteiro Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Massa com Frango Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Leite com Cereal Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco Cachorro Quente</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo Salgado de Carne Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Pipoca Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte Bolacha Maria</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg.	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Sementinha do Amanhã

Segunda 16/05/22	Terça 17/05/22	Quarta 18/05/22	Quinta 19/05/22	Sexta 20/05/22	Segunda 23/05/22
Sagu Fruta	Leite com Cereal Fruta	Suco Cachorro Quente	Chá Bolo Salgado de Carne Fruta	Suco de Uva Pipoca Fruta	Iogurte Bolacha Maria
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Olavo Bilac

Segunda 16/05/22	Terça 17/05/22	Quarta 18/05/22	Quinta 19/05/22	Sexta 20/05/22	Segunda 23/05/22
<p>Sagu com Creme Fruta</p>	<p>Leite com Cereal Fruta</p>	<p>Cachorro quente Fruta</p>	<p>Bolo salgado de carne Fruta</p>	<p>Suco de Uva Pipoca Fruta</p>	<p>Iogurte Bolacha Maria Fruta</p>
<p>276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.</p>	<p>349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.</p>	<p>230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.</p>	<p>290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..</p>	<p>425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..</p>	<p>232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..</p>



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 2

Segunda 16/05/22	Terça 17/05/22	Quarta 18/05/22	Quinta 19/05/22	Sexta 20/05/22	Segunda 23/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Sagu Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Arroz, lentilha e frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Leite com Cereal Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco Cachorro Quente</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo Salgado de Carne Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco de Uva Pipoca Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte Bolacha Maria</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 1

Segunda 23/05/22	Terça 24/05/22	Quarta 25/05/22	Quinta 26/05/22	Sexta 27/05/22	Segunda 30/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Massa com molho de frango Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte Bolacha Maria</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Arroz, lentilha Molho de carne, mandioca Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Creme de Chocolate Bolacha salgada Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Polenta com Frango Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo Salgado de Carne Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco Cachorro Quente Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chocolate quente Pão com margarina Fruta</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg.	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Sementinha do Amanhã

Segunda 23/05/22	Terça 24/05/22	Quarta 25/05/22	Quinta 26/05/22	Sexta 27/05/22	Segunda 30/05/22
Iogurte Bolacha Maria	Creme de Chocolate Bolacha salgada Fruta	Polenta com Frango Fruta	Suco Bolo de Milho Fruta	Suco Cachorro Quente Fruta	Chocolate quente Pão com margarina Fruta
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Olavo Bilac

Segunda 23/05/22	Terça 24/05/22	Quarta 25/05/22	Quinta 26/05/22	Sexta 27/05/22	Segunda 30/05/22
Iogurte Bolacha Maria	Creme de Chocolate Bolacha salgada Fruta	Bolo de Milho Fruta	Chá Bolo Salgado de Carne Fruta	Cachorro Quente Suco Fruta	Chocolate quente Pão com margarina Fruta
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**

# Cardápio – Alberto Torres 2

Segunda 23/05/22	Terça 24/05/22	Quarta 25/05/22	Quinta 26/05/22	Sexta 27/05/22	Segunda 30/05/22
<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Iogurte Bolacha Maria</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>ALMOÇO</b> (Oficinas) <b>11:30h</b> Massa com molho de frango Salada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Creme de Chocolate Bolacha salgada Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite com Cereal Matinal</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Suco Pipoca Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Chá Pão com Chimia</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chá Bolo salgado de Frango Fruta</p>	<p><b>Café Manhã</b> (Oficinas) <b>8:30</b> Leite achocolatado Bolacha salgada</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Cachorro quente Suco Fruta</p>	<p><b>Café da Manhã</b> <b>8:30</b> Leite achocolatado Pão com Margarina</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> <b>15:00</b> Chocolate quente Pão com margarina Fruta</p>
276,82 Kcal; PTN 6,37g; CHO 54,23g; LIP 4,59g; Ca 140,50mg, Fe 1,43mg; Vit A 61,98mg; Vit C 14,61mg; Na 227,70mg.	349,39 Kcal; PTN 7,7g; CHO 60,71g; LIP 72,71g; Ca 172,87mg, Fe 1,40mg; Vit A 16,35mg; Vit C 32,12mg; Na 362,21mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg..



Município de Pontão – RS

Secretaria Municipal de Educação - Pontão

**Nutricionista Jassana M. Floriano**

**CRN2 12639**