

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 20/02/23	Terça 21/02/23	Quarta 22/02/23	Quinta 23/02/23	Sexta 24/02/23	Segunda 27/02/23
Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h
FERIADO	FERIADO	Esfirra de Carne e Brócolis	Polenta com molho de carne	Arroz, Feijão, Tomate fatiado, Ovo cozido Picado	Vitamina de Banana Palito Salgado Assado
		Suco de Uva	Fruta: Melancia	Fruta: Maçã	Fruta: Maçã
		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.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 20/02/23	Terça 21/02/23	Quarta 22/02/23	Quinta 23/02/23	Sexta 24/02/23	Segunda 27/02/23
Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h
FERIADO	FERIADO	Esfirra de Carne e Brócolis	Polenta com molho de carne	Arroz, Feijão, Tomate fatiado, Ovo cozido Picado	Vitamina de Banana Palito Salgado Assado
		Suco de Uva	Fruta: Melancia	Fruta: Maçã	Fruta: Maçã
		Fruta: Melancia			
		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.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

Segunda 20/02/23	Terça 21/02/23	Quarta 22/02/23	Quinta 23/02/23	Sexta 24/02/23	Segunda 27/02/23
Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h	Lanche 10:20h e 15:00h
FERIADO	FERIADO	Esfirra de Carne e Brócolis	Polenta com molho de carne	Arroz, Feijão, Tomate fatiado, Ovo cozido Picado	Vitamina de Banana Palito Salgado Assado
		Suco de Uva	Fruta: Melancia	Fruta: Maçã	Fruta: Maçã
		Fruta: Melancia			
		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..

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época