

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 27/02/23	Terça 28/02/23	Quarta 01/03/23	Quinta 02/03/23	Sexta 03/03/23	Segunda 06/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Banana Palito Salgado Assado</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Pão de cachorro quente com Molho de Carne Suco de Uva</p> <p><b>Fruta:</b> Melancia</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Tomate e Alface</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, feijão, carne picada e Salada Verde.</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana e Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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.	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 27/02/23	Terça 28/02/23	Quarta 01/03/23	Quinta 02/03/23	Sexta 03/03/23	Segunda 06/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Banana Palito Salgado Assado</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Pão de cachorro quente com Molho de Carne Suco de Uva</p> <p><b>Fruta:</b> Melancia</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Tomate e Alface</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, feijão, carne picada e Salada Verde.</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana e Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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 27/02/23	Terça 28/02/23	Quarta 01/03/23	Quinta 02/03/23	Sexta 03/03/23	Segunda 06/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Banana Palito Salgado Assado</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Pão de cachorro quente com Molho de Carne Suco de Uva</p> <p><b>Fruta:</b> Melancia</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Tomate e Alface</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, feijão, carne picada e Salada Verde.</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana e Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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..	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 – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 06/03/23	Terça 07/03/23	Quarta 08/03/23	Quinta 09/03/23	Sexta 10/03/23	Segunda 13/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana + Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Legumes refogadas</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada <b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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.	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 06/03/23	Terça 07/03/23	Quarta 08/03/23	Quinta 09/03/23	Sexta 10/03/23	Segunda 13/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana + Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Legumes refogadas</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada <b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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.	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 06/03/23	Terça 07/03/23	Quarta 08/03/23	Quinta 09/03/23	Sexta 10/03/23	Segunda 13/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Vitamina de Morango, Banana + Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Legumes refogadas</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada <b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</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.	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.	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 – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 13/03/23	Terça 14/03/23	Quarta 15/03/23	Quinta 16/03/23	Sexta 17/03/23	Segunda 20/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de frango Feijão Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Ovo cozido Farinha de Mandioca Couve refogada</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>FORMAÇÃO DE PROFESSORES</b></p>	<p><b>DIA DE PLANEJAMENTO ESCOLAR</b></p>	<p><b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b></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>	<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>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>			

\*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 13/03/23	Terça 14/03/23	Quarta 15/03/23	Quinta 16/03/23	Sexta 17/03/23	Segunda 20/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de frango Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Farinha de Mandioca Couve refogada com guisado</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Omelete Salada</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>DIA DE PLANEJAMENTO ESCOLAR</b></p>	<p><b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b></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.	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.	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.		

\*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 13/03/23	Terça 14/03/23	Quarta 15/03/23	Quinta 16/03/23	Sexta 17/03/23	Segunda 20/03/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado</p> <p>Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de frango Salada Crua</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Farinha de Mandioca Couve refogada com guisado</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Omelete Salada</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>DIA DE PLANEJAMENTO ESCOLAR</b></p>	<p><b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b></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.	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.	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.		

\*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 – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
	Café com leite Esfirra de carne com brócolis	Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída	Galinhada Lentilha Salada Verde	Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde	Iogurte com Granola
	<b>Fruta: Maçã</b>	<b>Fruta: Banana</b>	<b>Fruta: Mamão</b>	<b>Fruta: Manga</b>	<b>Fruta: Maçã</b>
	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.	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.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg; Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Café com leite Esfirra de carne com brócolis  <b>Fruta: Maçã</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída  <b>Fruta: Banana</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Galinhada Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Mamão</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Manga</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Iogurte com Granola  <b>Fruta: Maçã</b>
	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.	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.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Café com leite Esfirra de carne com brócolis  <b>Fruta: Maçã</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída  <b>Fruta: Banana</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Galinhada Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Mamão</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Manga</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Iogurte com Granola  <b>Fruta: Maçã</b>
	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.	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.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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 – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 27/03/23	Terça 28/03/23	Quarta 29/03/23	Quinta 30/03/23	Sexta 31/03/23	Segunda 03/04/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo Salgado de Frango com legumes</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro Feijão Repolho refogado</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Porco Farofa Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Mamão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Carne de Panela com Batata Feijão Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Manga</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	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.	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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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 27/03/23	Terça 28/03/23	Quarta 29/03/23	Quinta 30/03/23	Sexta 31/03/23	Segunda 03/04/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo Salgado de Frango com legumes</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Repolho refogado</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Porco Farofa Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Mamão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Carne de Panela com Batata Feijão Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Manga</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	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.	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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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 27/03/23	Terça 28/03/23	Quarta 29/03/23	Quinta 30/03/23	Sexta 31/03/23	Segunda 03/04/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo Salgado de Frango com legumes</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Repolho refogado</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Porco Farofa Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Mamão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Carne de Panela com Batata Feijão Salada Verde</p> <p><b>Fruta:</b> Manga</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	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.	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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 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