

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 03/04/23	Terça 04/04/23	Quarta 05/04/23	Quinta 06/04/23	Sexta 07/04/23	Segunda 10/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de peixe</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Guisado Feijão Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>SEXTA-FEIRA SANTA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 03/04/23	Terça 04/04/23	Quarta 05/04/23	Quinta 06/04/23	Sexta 07/04/23	Segunda 10/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de peixe</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Guisado Feijão Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>SEXTA-FEIRA SANTA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 03/04/23	Terça 04/04/23	Quarta 05/04/23	Quinta 06/04/23	Sexta 07/04/23	Segunda 10/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Guisado Feijão Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada Fruta: Mamão</p>	<p>SEXTA-FEIRA SANTA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 10/04/23	Terça 11/04/23	Quarta 12/04/23	Quinta 13/04/23	Sexta 14/04/23	Segunda 17/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Porco com Farinha de mandioca Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca de Carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 10/04/23	Terça 11/04/23	Quarta 12/04/23	Quinta 13/04/23	Sexta 14/04/23	Segunda 17/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Porco com Farinha de mandioca Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca de Carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 10/04/23	Terça 11/04/23	Quarta 12/04/23	Quinta 13/04/23	Sexta 14/04/23	Segunda 17/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Porco com Farinha de mandioca Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca de Carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado Palito Salgado</p> <p>Fruta: 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		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 17/04/23	Terça 18/04/23	Quarta 19/04/23	Quinta 20/04/23	Sexta 21/04/23	Segunda 24/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne Picada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado picada ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FERIADO TIRADENTES</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída</p> <p>Fruta: 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		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 17/04/23	Terça 18/04/23	Quarta 19/04/23	Quinta 20/04/23	Sexta 21/04/23	Segunda 24/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne Picada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado picada ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FERIADO TIRADENTES</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão com queijo</p> <p>Fruta: 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		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 17/04/23	Terça 18/04/23	Quarta 19/04/23	Quinta 20/04/23	Sexta 21/04/23	Segunda 24/04/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne Picada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado picada ao molho Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FERIADO TIRADENTES</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão com queijo</p> <p>Fruta: 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		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 24/04/23	Terça 25/04/23	Quarta 26/04/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão recheado</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo Cozido Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Lasanha de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</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	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 24/04/23	Terça 25/04/23	Quarta 26/04/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Pão recheado</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo Cozido Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Lasanha de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</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	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 24/04/23	Terça 25/04/23	Quarta 26/04/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão recheado</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo Cozido Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Lasanha de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</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	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 01/05/23	Terça 02/05/23	Quarta 03/05/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
FERIADO DIA DO TRABALHADOR	Lanche 9:50h e 15:00h Carreiro Salada Fruta: Banana	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Ovo Cozido Salada Fruta: Manga	Lanche 9:50h e 15:00h Lasanha de Frango Salada Fruta: Mamão	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Carne de Porco Salada Fruta: Maçã	FERIADO DIA DO TRABALHADOR
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	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 24/04/23	Terça 25/04/23	Quarta 26/04/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pão com recheio de carne e brócolis (esfirra)</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo Cozido Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Lasanha de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</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	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 24/04/23	Terça 25/04/23	Quarta 26/04/23	Quinta 27/04/23	Sexta 28/04/23	Segunda 01/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pão com recheio de carne e brócolis (esfirra)</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo Cozido Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Lasanha de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</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	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