

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 01/05/23	Terça 02/05/23	Quarta 03/05/23	Quinta 04/05/23	Sexta 05/05/23	Segunda 08/05/23
FERIADO DIA DO TRABALHADOR	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	Lanche 9:50h e 15:00h
	Polenta com carne moída Salada Fruta: Banana	Arroz Feijão Carne de Panela com batata Salada Fruta: Manga	Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada Fruta: Mamão		Massa com molho de Frango Salada Fruta: Mamão
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	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.

*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 01/05/23	Terça 02/05/23	Quarta 03/05/23	Quinta 04/05/23	Sexta 05/05/23	Segunda 08/05/23
<p>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com carne moída Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Panela com batata Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>
<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</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>	<p>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</p>	<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</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 – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

Segunda 01/05/23	Terça 02/05/23	Quarta 03/05/23	Quinta 04/05/23	Sexta 05/05/23	Segunda 08/05/23
FERIADO DIA DO TRABALHADOR	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta com carne moída Salada Fruta: Banana	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Carne de Panela com batata Salada Fruta: Manga	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada Fruta: Mamão	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	Lanche 9:50h e 15:00h Massa com molho de Frango Salada Fruta: Mamão
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	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.

*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 08/05/23	Terça 09/05/23	Quarta 10/05/23	Quinta 11/05/23	Sexta 12/05/23	Segunda 15/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de Gado Farofa temperada (farinha de mandioca, pimentão, tomate, sal) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Almôndegas Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo salgado de carne moída Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 08/05/23	Terça 09/05/23	Quarta 10/05/23	Quinta 11/05/23	Sexta 12/05/23	Segunda 15/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Isclas de Gado Farofa temperada (farinha de mandioca, pimentão, tomate, sal) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Almôndegas Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo salgado de carne moída Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 08/05/23	Terça 09/05/23	Quarta 10/05/23	Quinta 11/05/23	Sexta 12/05/23	Segunda 15/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de Frango Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Isclas de Gado Farofa temperada (farinha de mandioca, pimentão, tomate, sal) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Almôndegas Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo salgado de carne moída Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 15/05/23	Terça 16/05/23	Quarta 17/05/23	Quinta 18/05/23	Sexta 19/05/23	Segunda 22/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Bolo de Milho</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado, tempero verde) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 15/05/23	Terça 16/05/23	Quarta 17/05/23	Quinta 18/05/23	Sexta 19/05/23	Segunda 22/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Bolo de Milho</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado, tempero verde) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 15/05/23	Terça 16/05/23	Quarta 17/05/23	Quinta 18/05/23	Sexta 19/05/23	Segunda 22/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Bolo de Milho</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado, tempero verde) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 22/05/23	Terça 23/05/23	Quarta 24/05/23	Quinta 25/05/23	Sexta 26/05/23	Segunda 29/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Polpa de peixe ao molho Mandioca Salada Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moida)</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 22/05/23	Terça 23/05/23	Quarta 24/05/23	Quinta 25/05/23	Sexta 26/05/23	Segunda 29/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Polpa de peixe ao molho Mandioca Salada Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moida)</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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 22/05/23	Terça 23/05/23	Quarta 24/05/23	Quinta 25/05/23	Sexta 26/05/23	Segunda 29/05/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão com Nata</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Polpa de peixe ao molho Mandioca Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moida)</p> <p>Fruta: Mamão</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	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.

*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