

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 05/06/23	Terça 06/06/23	Quarta 07/06/23	Quinta 08/06/23	Sexta 09/06/23	Segunda 12/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Bolo salgado de frango com legumes</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>FERIADO Corpus Christi</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne 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.		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 05/06/23	Terça 06/06/23	Quarta 07/06/23	Quinta 08/06/23	Sexta 09/06/23	Segunda 12/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Bolo salgado de frango com legumes</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>FERIADO Corpus Christi</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne 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.		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 05/06/23	Terça 06/06/23	Quarta 07/06/23	Quinta 08/06/23	Sexta 09/06/23	Segunda 12/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pipoca Bolo salgado de frango com legumes</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>FERIADO Corpus Christi</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne 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.		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 12/06/23	Terça 13/06/23	Quarta 14/06/23	Quinta 15/06/23	Sexta 16/06/23	Segunda 19/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: 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 12/06/23	Terça 13/06/23	Quarta 14/06/23	Quinta 15/06/23	Sexta 16/06/23	Segunda 19/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: 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 12/06/23	Terça 13/06/23	Quarta 14/06/23	Quinta 15/06/23	Sexta 16/06/23	Segunda 19/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com galinha Feijão Salada Crua</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Farinha de Mandioca com Cenoura Ralada Carne de Porco Picada Refogada</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Molho de Carne moída Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: 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 19/06/23	Terça 20/06/23	Quarta 21/06/23	Quinta 22/06/23	Sexta 23/06/23	Segunda 26/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado Suco de Uva</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne de gado Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado e tempero verde) Lentilha Salada Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfirra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: 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 19/06/23	Terça 20/06/23	Quarta 21/06/23	Quinta 22/06/23	Sexta 23/06/23	Segunda 26/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>FESTA JUNINA Bolo Salgado Pipoca Quentão de Suco</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne de gado Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado e tempero verde) Lentilha Salada Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfírra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: 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 19/06/23	Terça 20/06/23	Quarta 21/06/23	Quinta 22/06/23	Sexta 23/06/23	Segunda 26/06/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Quente Torradinha: Pão + Queijo + Tomate + Orégano</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado Suco de Uva</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Picadinho de carne de gado Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz, peito de frango desfiado e tempero verde) Lentilha Salada Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfirra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: 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 26/06/23	Terça 27/06/23	Quarta 28/06/23	Quinta 29/06/23	Sexta 30/06/23	Segunda 03/07/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfirra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Panela com batata inglesa Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panquecas Coloridas</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado (coxa e sobrecosta) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p>Fruta: 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 26/06/23	Terça 27/06/23	Quarta 28/06/23	Quinta 29/06/23	Sexta 30/06/23	Segunda 03/07/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfirra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Panela com batata inglesa Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panquecas Coloridas</p> <p>Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado (coxa e sobrecosta) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p>Fruta: 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 26/06/23	Terça 27/06/23	Quarta 28/06/23	Quinta 29/06/23	Sexta 30/06/23	Segunda 03/07/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Esfirra de carne + brócolis</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de Panela com batata inglesa Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Saladas</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Panquecas Coloridas Suco de Uva Fruta: Melão</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango assado (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta: Maçã</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p>Fruta: 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