

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 03/07/23 | Terça 04/07/23 | Quarta 05/07/23 | Quinta 06/07/23 | Sexta 07/07/23 | Segunda 10/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de Lentilha Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão com Nata Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Fruta</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 03/07/23 | Terça 04/07/23 | Quarta 05/07/23 | Quinta 06/07/23 | Sexta 07/07/23 | Segunda 10/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h |
| Polenta com molho de carne | Sopa de Lentilha | Café com leite Pão com Nata | Galinhada Salada | Arroz Feijão Frango ao molho Salada | Massa com molho de carne |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| 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 03/07/23 | Terça 04/07/23 | Quarta 05/07/23 | Quinta 06/07/23 | Sexta 07/07/23 | Segunda 10/07/23 |
|--|---|--|---|--|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de Lentilha</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão com Nata</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne</p> <p>Fruta</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 10/07/23 | Terça 11/06/23 | Quarta 12/06/23 | Quinta 13/06/23 | Sexta 14/06/23 | Segunda 17/07/23 |
|--|---|--|--|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Carne ao Molho Salada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de legumes Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Revirado de Feijão Couve refogada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo salgado Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Torradinha com queijo Fruta</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 10/07/23 | Terça 11/06/23 | Quarta 12/06/23 | Quinta 13/06/23 | Sexta 14/06/23 | Segunda 17/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h | Lanche 9:50h e 15:00h |
| Massa com molho de carne Fruta | Arroz Branco Feijão Carne ao Molho Salada Fruta | Sopa de legumes Fruta | Café com leite Revirado de Feijão Couve refogada Fruta | Café com leite Bolo salgado Fruta | Café com leite Torradinha com queijo Fruta |
| 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 10/07/23 | Terça 11/06/23 | Quarta 12/06/23 | Quinta 13/06/23 | Sexta 14/06/23 | Segunda 17/07/23 |
|--|---|--|--|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de carne Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Carne ao Molho Salada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de legumes Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Revirado de Feijão Couve refogada Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo salgado Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Torrinha com queijo Fruta</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 17/07/23 | Terça 18/07/23 | Quarta 19/07/23 | Quinta 20/07/23 | Sexta 21/07/23 | Segunda 24/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Torradinha com queijo</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado Saladas cozidas Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída Fruta</p> | <p>Formação Pedagógica</p> | <p>FÉRIAS</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 17/07/23 | Terça 18/07/23 | Quarta 19/07/23 | Quinta 20/07/23 | Sexta 21/07/23 | Segunda 24/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Torradinha com queijo</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado Saladas cozidas Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída Fruta</p> | <p>Formação Pedagógica</p> | <p>FÉRIAS</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 17/07/23 | Terça 18/07/23 | Quarta 19/07/23 | Quinta 20/07/23 | Sexta 21/07/23 | Segunda 24/07/23 |
|--|---|--|---|---|--|
| <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Torradinha com queijo</p> <p>Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado Saladas cozidas Fruta</p> | <p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída Fruta</p> | <p>Formação Pedagógica</p> | <p>FÉRIAS</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