

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 31/07/23	Terça 01/08/23	Quarta 02/08/23	Quinta 03/08/23	Sexta 04/08/23	Segunda 07/08/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p><b>Formação Pedagógica</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pastel Assado de Frango <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</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.	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 31/07/23	Terça 01/08/23	Quarta 02/08/23	Quinta 03/08/23	Sexta 04/08/23	Segunda 07/08/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p><b>Formação Pedagógica</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pastel Assado de Frango <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</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.	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 31/07/23	Terça 01/08/23	Quarta 02/08/23	Quinta 03/08/23	Sexta 04/08/23	Segunda 07/08/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p><b>Formação Pedagógica</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pastel Assado de Frango <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</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.	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 07/08/23	Terça 08/08/23	Quarta 09/08/23	Quinta 10/08/23	Sexta 11/08/23	Segunda 14/08/23
<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>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</b>	Arroz Peixe Assado Saladas <b>Fruta</b>	Batata Doce Carne ao Molho Salada <b>Fruta</b>	Suco de Uva Pipoca Salgada <b>Fruta</b>	<b>Dia do Estudante</b> Hambúrguer Caseiro Suco de Uva <b>Fruta</b>	Iogurte Granola <b>Fruta</b>
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 07/08/23	Terça 08/08/23	Quarta 09/08/23	Quinta 10/08/23	Sexta 11/08/23	Segunda 14/08/23
<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h
Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</b>	Arroz Peixe Assado Saladas <b>Fruta</b>	Arroz Batata Doce Carne ao Molho Salada <b>Fruta</b>	Suco de Uva Pipoca Salgada <b>Fruta</b>	<b>Dia do Estudante</b> Hambúrguer Caseiro Suco de Uva  <b>Fruta</b>	Iogurte Granola <b>Fruta</b>
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 07/08/23	Terça 08/08/23	Quarta 09/08/23	Quinta 10/08/23	Sexta 11/08/23	Segunda 14/08/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Chá de Fruta Pão com Carne Moída <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe Assado Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Batata Doce Carne ao Molho Salada <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pipoca Salgada <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p><b>Dia do Estudante</b> Hambúguer Caseiro Suco de Uva <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte Granola <b>Fruta</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.	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 14/08/23	Terça 15/08/23	Quarta 16/08/23	Quinta 17/08/23	Sexta 18/08/23	Segunda 21/08/23
<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>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
Iogurte Granola <b>Fruta</b>	Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b>	Arroz Lentilha Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b>	Café com leite Bolo Salgado <b>Fruta</b>	Carreteiro Salada <b>Fruta</b>	Polenta Molho de carne <b>Fruta</b>
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 14/08/23	Terça 15/08/23	Quarta 16/08/23	Quinta 17/08/23	Sexta 18/08/23	Segunda 21/08/23
<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h
Iogurte Granola <b>Fruta</b>	Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b>	Arroz Lentilha Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b>	Arroz Panqueca Salada <b>Fruta</b>	Carreteiro Salada <b>Fruta</b>	Polenta Molho de carne <b>Fruta</b>
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 14/08/23	Terça 15/08/23	Quarta 16/08/23	Quinta 17/08/23	Sexta 18/08/23	Segunda 21/08/23
<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>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
Iogurte Granola <b>Fruta</b>	Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b>	Arroz Lentilha Bisteca Suína Saladas <b>Fruta</b>	Café com leite Bolo Salgado <b>Fruta</b>	Carreteiro Salada <b>Fruta</b>	Polenta Molho de carne <b>Fruta</b>
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 21/08/23	Terça 22/08/23	Quarta 23/08/23	Quinta 24/08/23	Sexta 25/08/23	Segunda 28/08/23
<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>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
Polenta Molho de carne <b>Fruta</b>	Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b>	Carreteiro Salada <b>Fruta</b>	Suco de Uva Bolo Salgado <b>Fruta</b>	Batata Doce Carne moída ao Molho Salada <b>Fruta</b>	Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</b>
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 21/08/23	Terça 22/08/23	Quarta 23/08/23	Quinta 24/08/23	Sexta 25/08/23	Segunda 28/08/23
<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>	<b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b>
Polenta Molho de carne <b>Fruta</b>	Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b>	Carreteiro Salada <b>Fruta</b>	Café com leite Bolo Salgado <b>Fruta</b>	Batata Doce Carne moída ao Molho Salada <b>Fruta</b>	Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</b>
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 21/08/23	Terça 22/08/23	Quarta 23/08/23	Quinta 24/08/23	Sexta 25/08/23	Segunda 28/08/23
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta Molho de carne <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa Molho de Frango Saladas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Bolo Salgado <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Batata Doce Carne moída ao Molho Salada <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</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.	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 28/08/23	Terça 29/08/23	Quarta 30/08/23	Quinta 31/08/23	Sexta 01/09/23	Segunda 04/09/2023
<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>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>
Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</b>	Vitamina de Banana Granola <b>Fruta</b>	Arroz Letinha Omelete com legumes <b>Fruta</b>	Café com leite Pão com Nata <b>Fruta</b>	Galinhada Salada <b>Fruta</b>	Massa Molho de Carne Saladas <b>Fruta</b>
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 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 28/08/23	Terça 29/08/23	Quarta 30/08/23	Quinta 31/08/23	Sexta 01/09/23	Segunda 04/09/2023
<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Vitamina de Banana Granola <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Arroz Letinha Omelete com legumes <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Café com leite Pão com Nata <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Galinhada Salada <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> <b>9:50h e 15:00h</b></p> <p>Massa Molho de Carne Saladas <b>Fruta</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.	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 28/08/23	Terça 29/08/23	Quarta 30/08/23	Quinta 31/08/23	Sexta 01/09/23	Segunda 04/09/2023
<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h	<b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h
Leite com Cacau Torradinha de Queijo <b>Fruta</b>	Vitamina de Banana Granola <b>Fruta</b>	Arroz Letinha Omelete com legumes <b>Fruta</b>	Café com leite Pão com Nata <b>Fruta</b>	Galinhada Salada <b>Fruta</b>	Massa Molho de Carne Saladas <b>Fruta</b>
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