

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 02/10/23	Terça 03/10/23	Quarta 04/10/23	Quinta 05/10/23	Sexta 06/10/23	Segunda 09/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de carne ao molho Saladas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo Mexido</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Palito Salgado + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</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.	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	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.	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.

*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 02/10/23	Terça 03/10/23	Quarta 04/10/23	Quinta 05/10/23	Sexta 06/10/23	Segunda 09/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de carne ao molho Saladas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo Mexido</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Palito Salgado + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</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.	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.	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.

*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 02/10/23	Terça 03/10/23	Quarta 04/10/23	Quinta 05/10/23	Sexta 06/10/23	Segunda 09/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo Mexido</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Palito Salgado + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Panqueca 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>Arroz Feijão Isclas de carne ao molho Saladas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</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.	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.	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.

*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 09/10/23	Terça 10/10/23	Quarta 11/10/23	Quinta 12/10/23	Sexta 13/10/23	Segunda 16/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro + Feijão Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Hambúrguer Caseiro Suco de Uva Fruta</p>	<p>FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA</p>	<p>FERIADÃO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido Fruta</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

*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 09/10/23	Terça 10/10/23	Quarta 11/10/23	Quinta 12/10/23	Sexta 13/10/23	Segunda 16/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Carreteiro + Feijão Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Pipoca + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Hambúrguer Caseiro Suco de Uva Fruta</p>	<p>FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA</p>	<p>FERIADÃO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Fruta</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

*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 09/10/23	Terça 10/10/23	Quarta 11/10/23	Quinta 12/10/23	Sexta 13/10/23	Segunda 16/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro + Feijão Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Hambúrguer Caseiro Suco de Uva Fruta</p>	<p>FERIADO NOSSA SENHORA APARECIDA</p>	<p>FERIADÃO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido Fruta</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

*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 16/10/23	Terça 17/10/23	Quarta 18/10/23	Quinta 19/10/23	Sexta 20/10/23	Segunda 23/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido 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>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte com granola + Morango</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</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.	386,57 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	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 16/10/23	Terça 17/10/23	Quarta 18/10/23	Quinta 19/10/23	Sexta 20/10/23	Segunda 23/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte com granola + Morango</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>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>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</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	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 16/10/23	Terça 17/10/23	Quarta 18/10/23	Quinta 19/10/23	Sexta 20/10/23	Segunda 23/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com leite Pão + Ovo mexido 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>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne moída Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Galinhada + Lentilha Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte com granola + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</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	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

*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 23/10/23	Terça 24/10/23	Quarta 25/10/23	Quinta 26/10/23	Sexta 27/10/23	Segunda 30/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado acebolada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado com batata Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Massa com carne moída Salada</p> <p>Lanche da Tarde Sagu + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne moída Fruta</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	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

*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 23/10/23	Terça 24/10/23	Quarta 25/10/23	Quinta 26/10/23	Sexta 27/10/23	Segunda 30/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Massa com carne moída Salada</p> <p>Lanche da Tarde Sagu + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado com batata Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado acebolada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta 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	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

*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 23/10/23	Terça 24/10/23	Quarta 25/10/23	Quinta 26/10/23	Sexta 27/10/23	Segunda 30/10/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite Gelado com cacau Palito Salgado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Carne de gado acebolada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Lentilha Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Peixe assado com batata Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Massa com carne moída Salada</p> <p>Lanche da Tarde Sagu + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne moída Fruta</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	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

*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 30/10/23	Terça 31/10/23	Quarta 01/11/23	Quinta 02/11/23	Sexta 03/11/23	Segunda 06/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne moída</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</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.			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.

*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 30/10/23	Terça 31/10/23	Quarta 01/11/23	Quinta 02/11/23	Sexta 03/11/23	Segunda 06/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne moída</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</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.	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			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 30/10/23	Terça 31/10/23	Quarta 01/11/23	Quinta 02/11/23	Sexta 03/11/23	Segunda 06/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Carne moída</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</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

*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