

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 Bisteca de Porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Omelete Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca + Frutas picadas</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.		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	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>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz + Feijão Omelete Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bisteca de Porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</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>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		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 Bisteca de Porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO FINADOS</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Omelete Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca + Frutas picadas</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.		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 – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 06/11/23	Terça 07/11/23	Quarta 08/11/23	Quinta 09/11/23	Sexta 10/11/23	Segunda 13/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa Molho de Frango Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de Carne acebolada Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado de carne Suco de Uva</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Galinhada Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha</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.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 06/11/23	Terça 07/11/23	Quarta 08/11/23	Quinta 09/11/23	Sexta 10/11/23	Segunda 13/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Galinhada Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Iscas de Carne acebolada Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado de carne Suco de Uva Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa Molho de Frango Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torrinha 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	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 06/11/23	Terça 07/11/23	Quarta 08/11/23	Quinta 09/11/23	Sexta 10/11/23	Segunda 13/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte + Granola + Fruta</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa Molho de Frango Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Isclas de Carne acebolada Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Bolo Salgado de carne Suco de Uva Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Galinhada Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + Frutas picadas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha 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	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 13/11/23	Terça 14/11/23	Quarta 15/11/23	Quinta 16/11/23	Sexta 17/11/23	Segunda 20/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne com molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Massa Frango Assado Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca Salgada Suco de Uva Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva 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	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 13/11/23	Terça 14/11/23	Quarta 15/11/23	Quinta 16/11/23	Sexta 17/11/23	Segunda 20/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Massa Frango Assado Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca Salgada Suco de Uva Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne com molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva 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	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 13/11/23	Terça 14/11/23	Quarta 15/11/23	Quinta 16/11/23	Sexta 17/11/23	Segunda 20/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Torradinha Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne com molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha Farofa de Ovo Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Massa Frango Assado Salada</p> <p>Lanche da Tarde Pipoca Salgada Suco de Uva Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva 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	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 20/11/23	Terça 21/11/23	Quarta 22/11/23	Quinta 23/11/23	Sexta 24/11/23	Segunda 27/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva 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>Galinhada Lentilha Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Farofa com linguiça campeira Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Carreteiro Salada</p> <p>Lanche da Tarde Palito Salgado Suco de Uva + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal. PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 20/11/23	Terça 21/11/23	Quarta 22/11/23	Quinta 23/11/23	Sexta 24/11/23	Segunda 27/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Carreteiro Salada</p> <p>Lanche da Tarde Palito Salgado Suco de Uva + 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 Feijão Farofa com linguiça campeira Salada 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>Polenta com molho de carne moída Salada</p> <p>Fruta: Mamão</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

Segunda 20/11/23	Terça 21/11/23	Quarta 22/11/23	Quinta 23/11/23	Sexta 24/11/23	Segunda 27/11/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Esfirra Suco de Uva 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>Galinhada Lentilha Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Farofa com linguiça campeira Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Ovo mexido</p> <p>Almoço Carreteiro Salada</p> <p>Lanche da Tarde Palito Salgado Suco de Uva + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Salada</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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 27/11/23	Terça 28/11/23	Quarta 29/11/23	Quinta 30/11/23	Sexta 01/12/23	Segunda 04/12/23
<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 Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com carne moída Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 27/11/23	Terça 28/11/23	Quarta 29/11/23	Quinta 30/11/23	Sexta 01/12/23	Segunda 04/12/23
<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 Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com carne moída Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

Segunda 27/11/23	Terça 28/11/23	Quarta 29/11/23	Quinta 30/11/23	Sexta 01/12/23	Segunda 04/12/23
<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 Frango assado com batata (coxa e sobrecoxa) Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com carne moída Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Carne de Gado ao molho Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</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.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.

*Fazer uma parte da preparação utilizando **leite zero lactose** quando houver alunos com intolerância.



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão
Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**


Jassana Moreira Floriano
Matrícula 1.678-0
Nutricionista CRN2 12639
Prog. Nac. Alimentação Escolar

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE

* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época