

Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 04/12/23	Terça 05/12/23	Quarta 06/12/23	Quinta 07/12/23	Sexta 08/12/23	Segunda 11/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bife de Gado Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Fruta: Mamão</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + granola + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</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 04/12/23	Terça 05/12/23	Quarta 06/12/23	Quinta 07/12/23	Sexta 08/12/23	Segunda 11/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada</p> <p>Fruta: Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Bife de Gado Salada</p> <p>Fruta: Manga</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída Fruta: Mamão</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + granola + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</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 04/12/23	Terça 05/12/23	Quarta 06/12/23	Quinta 07/12/23	Sexta 08/12/23	Segunda 11/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite gelado batido com cacau Torradinha</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 Bife de Gado Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho de carne moída</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Iogurte + granola + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</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 11/12/23	Terça 12/12/23	Quarta 13/12/23	Quinta 14/12/23	Sexta 15/12/23	Segunda 18/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada</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 Iscas de Carne Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Torradinha + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva 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	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 11/12/23	Terça 12/12/23	Quarta 13/12/23	Quinta 14/12/23	Sexta 15/12/23	Segunda 18/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada</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 Isclas de Carne Salada Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Torradinha + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva 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	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 11/12/23	Terça 12/12/23	Quarta 13/12/23	Quinta 14/12/23	Sexta 15/12/23	Segunda 18/12/23
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de tomate Carne Moída, queijo e orégano)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Ovo mexido Salada</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 Iscas de Carne Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Café da Manhã Café com leite Pão + Nata</p> <p>Almoço Arroz Feijão Carne de Porco Salada</p> <p>Lanche da Tarde Suco de Uva + Torradinha + Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva 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	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