# Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

| Segunda 26/02/24  | Terça 27/02/24   | Quarta 28/02/24   | <b>Quinta 29/02/24</b>   | Sexta 01/03/24   | Segunda 04/03/24  |
|---|--|---|--|--|---|
| Lanche<br>10h e 15h   | Lanche<br>10h e 15h  | Lanche<br>10h e 15h   | Lanche<br>10h e 15h  | Lanche<br>10h e 15h  | Lanche<br>10h e 15h   |
| Café com leite<br>Esfirra de Carne e<br>Brócolis<br><b>Fruta:</b> Morango   | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Morango  | Mini Pizza: Pão fatiado + Carne moída + Queijo Fruta: Melancia  | Pipoca Salgada<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão   | Leite com Cacau<br>Pão Fatiado<br>Ovo Mexido<br>Fruta: Melão   | Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melancia  |
| 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe<br>0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C<br>28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



# Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

| Segunda 26/02/24  | Terça 27/02/24                              | Quarta 28/02/24   | Quinta 29/02/24                                      | Sexta 01/03/24  | Segunda 04/03/24   |
|---|---|---|--|---|--|
| Lanche  | Lanche                                      | Lanche  | Lanche   | Lanche  | Lanche   |
| 15h   | 15h   | 15h   | 15h  | 15h   | 15h  |
| Café com leite<br>Esfirra de Carne e<br>Brócolis<br><b>Fruta:</b> Morango | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Morango | Mini Pizza: Pão fatiado + Carne moída + Queijo <b>Fruta:</b> Melancia | Pipoca Salgada<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão | Leite com Cacau<br>Pão Fatiado<br>Ovo Mexido<br><b>Fruta:</b> Melão | Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melancia |
| 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;                                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                          | 425,49 Kcal; PTN 9,48g, CHO   | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                              |
| 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,   | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,             | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg,                                    | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe                   | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe                                   | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,                          |
| Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C  | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit              | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na                                       | 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C                        | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;                                   | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                          |
| 23,56mg; Na 364,68mg.   | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                    | 364,68mg.   | 28,82mg; Na 212,78 mg.                               | Na 236,44 mg.   | 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



|   |  |   | _   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| Segunda 26/02/24  | Terça 27/02/24   | Quarta 28/02/24   | Quinta 29/02/24   | Sexta 01/03/24  | Segunda 04/03/24  |
| Lanche<br>15h   | Lanche<br>15h  | Lanche<br>15h   | Lanche<br>15h   | Lanche<br>15h   | Lanche<br>15h   |
| Café com leite<br>Esfirra de Carne e<br>Brócolis<br><b>Fruta:</b> Morango   | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Morango  | Mini Pizza: Pão fatiado + Carne moída + Queijo Fruta: Melancia  | Pipoca Salgada<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão  | Leite com Cacau<br>Pão Fatiado<br>Ovo Mexido<br><b>Fruta:</b> Melão   | Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melancia  |
| 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



#### Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

| Segunda 04/03/24                                      | Terça 05/03/24   | Quarta 06/03/24                            | Quinta 07/03/24                                     | Sexta 08/03/24                             | Segunda 11/03/23  |
|---|--|--|---|--|---|
| Lanche  | Lanche   | Lanche                                     | Lanche  | Lanche                                     | Lanche  |
| 15h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h                                      | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h  |
| Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melão | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Linguiça<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Banana | Pastel Assado<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Melão | Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                           | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;        | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                         | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO                | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                               |
| 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,                       | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,  | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;         | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe                  | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe          | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,                           |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                       | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit   | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na            | 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C                       | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;          | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                           |
| 054mg; Na 127,60 mg.                                  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.   | 364,68mg.                                  | 28,82mg; Na 212,78 mg.                              | Na 236,44 mg.                              | 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



| Segunda 04/03/24  | Terça 05/03/24   | Quarta 06/03/24   | Quinta 07/03/24  | Sexta 08/03/24   | Segunda 11/03/23  |
|---|--|---|--|--|---|
| Lanche<br>15h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melão   | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Linguiça<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana   | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Banana  | Pastel Assado<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão  | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Melão   | Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



### Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

| Segunda 04/03/24                                      | Terça 05/03/24   | Quarta 06/03/24                            | Quinta 07/03/24                                     | Sexta 08/03/24                             | Segunda 11/03/23  |
|---|--|--|---|--|---|
| Lanche  | Lanche   | Lanche                                     | Lanche  | Lanche                                     | Lanche  |
| 15h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h                                      | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h  |
| Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Melão | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Linguiça<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Iogurte<br>Granola<br><b>Fruta:</b> Banana | Pastel Assado<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Melão | Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana |
| 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                           | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                                      | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                         | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO                | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                               |
| 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                       | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                                       | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,            | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                     | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe          | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,                           |
| Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                        | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C             | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                      | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;          | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                           |
| 23,56mg; Na 364,68mg.                                 | 212,78 mg  | 23,56mg; Na 364,68mg.                      | C 28,82mg; Na 212,78 mg                             | Na 236,44 mg                               | 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



# Cardápio - Alberto Torres (Anos Iniciais)

| Segunda 11/03/23  | Terça 12/03/23   | Quarta 13/03/23                     | Quinta 14/03/23   | Sexta 15/03/23  | Segunda 18/03/23  |
|---|--|-------------------------------------|---|---|---|
| Lanche  | Lanche   | Lanche                              | Lanche  | Lanche  | Lanche  |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                      | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  |
| Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz com linguiça<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Salada de Frutas com<br>Granola     | Torradinha:<br>Queijo + Tomate +<br>Orégano<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão | Polenta com<br>Molho<br><b>Fruta:</b> Banana  | Café<br>Revirado de Feijão:<br>linguiça, farinha de<br>milho, ovo<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                               | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                                  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO   | 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,                           | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                              | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;  | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe  |   | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,   |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                           | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                               | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na     | 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C   |   | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C   |
| 054mg; Na 127,60 mg.                                      | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                                     | 364,68mg.                           | 28,82mg; Na 212,78 mg.  |   | 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



# Cardápio - Alberto Torres (Anos Finais)

| Segunda 11/03/23  | Terça 12/03/23   | Quarta 13/03/23   | Quinta 14/03/23  | Sexta 15/03/23   | Segunda 18/03/23  |
|---|--|---|--|--|---|
| Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h  |
| Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz com linguiça<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã   | Salada de Frutas com<br>Granola   | Torradinha:<br>Queijo + Tomate +<br>Orégano<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão  | Polenta com<br>Molho<br><b>Fruta:</b> Banana   | Café<br>Revirado de Feijão:<br>linguiça, farinha de<br>milho, ovo<br><b>Fruta:</b> Maçã                                   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe<br>0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C<br>28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



| Segunda 11/03/23  | Terça 12/03/23   | Quarta 13/03/23   | Quinta 14/03/23  | Sexta 15/03/23   | Segunda 18/03/23   |
|---|--|---|--|--|--|
| Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h   |
| Leite com Cacau<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz com linguiça<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã   | Salada de Frutas com<br>Granola   | Torradinha:<br>Queijo + Tomate +<br>Orégano<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão  | Polenta com<br>Molho<br><b>Fruta:</b> Banana   | Café Revirado de Feijão: linguiça, farinha de milho, ovo Fruta: Maçã   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



# Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

|   |  |                  | -<br>I   |  |   |
|---|--|------------------|--|--|---|
| Segunda 18/03/24  | Terça 19/03/24   | Quarta 20/03/24  | <b>Quinta 21/03/24</b>   | Sexta 22/03/24   | Segunda 25/03/24  |
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | FERIADO          | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Café<br>Revirado de Feijão:   | Torradinha:<br>Queijo + Tomate +   | DIA DO MUNICÍPIO | Leite com Cacau<br>Pão com Ovo Mexido  | Polenta com Carne moída<br>Salada  | Galinhada   |
| linguiça, farinha de<br>milho, ovo  | Orégano<br>Suco de Uva   |                  | Fruta: Melão   | Fruta: Maçã  | Fruta: Maçã   |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  |                  |  |  |   |
| 222 64 V col. DTN 4 65 o. CHO   | 200 00 V col. DTN 9 46 a. CHO 46 97 a.   |                  | 200 00 V call DTN 9 46 at CHO  | 425 40 V cal. DTN 0 48 a. CHO  | 222 64 Vool, DTN/4 65 or CHO  |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. |                  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



# Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

| Segunda 18/03/24  | Terça 19/03/24   | Quarta 20/03/24  | <b>Quinta 21/03/24</b>   | Sexta 22/03/24   | Segunda 25/03/24  |
|---|--|------------------|--|--|---|
| Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | FERIADO          | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h  |
| Café  | Torradinha:  | DIA DO MUNICÍPIO | Leite com Cacau  | Polenta com Carne moída  | Galinhada   |
| Revirado de Feijão:   | Queijo + Tomate +  |                  | Pão com Ovo Mexido   | Salada   |   |
| linguiça, farinha de  | Orégano  |                  |  | Fruta: Maçã  | Fruta: Maçã   |
| milho, ovo  | Suco de Uva  |                  | Fruta: Melão   |  |   |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  |                  |  |  |   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. |                  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe<br>0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C<br>28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



| Segunda 18/03/24  | Terça 19/03/24   | Quarta 20/03/24             | Quinta 21/03/24  | Sexta 22/03/24  | Segunda 25/03/24  |
|---|--|-----------------------------|--|---|---|
| Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h   | FERIADO                     | Lanche<br>15:00h   | Lanche<br>15:00h  | Lanche<br>15:00h  |
| Café<br>Revirado de Feijão:<br>linguiça, farinha de<br>milho, ovo   | Torradinha:<br>Queijo + Tomate +<br>Orégano<br>Suco de Uva   | PERIADO<br>DIA DO MUNICÍPIO | Leite com Cacau<br>Pão com Ovo Mexido<br>Fruta: Melão  | Polenta com Carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã   | Galinhada<br><b>Fruta:</b> Maçã   |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  |                             |  |   |   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. |                             | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>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<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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

**CRN2 12639** Nutricionista Jassana M. Floriano



Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 13/03/23  | Terça 14/03/23   | Quarta 15/03/23   | Quinta 16/03/23  | Sexta 17/03/23                    | Segunda 20/03/23            |
|---|--|---|--|-----------------------------------|-----------------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | DIA DE<br>PLANEJAMENTO<br>ESCOLAR | FERIADO<br>DIA DO MUNICÍPIO |
| Leite gelado  | Polenta com Molho de<br>frango   | Arroz Branco<br>Feijão  | Arroz Branco<br>Feijão   |                                   |                             |
| Torradinha:   | Salada Crua  | Farinha de Mandioca   | Omelete  |                                   |                             |
| Pão + Queijo +  |  | Couve refogada com  | Salada   |                                   |                             |
| Tomate + Orégano  | Fruta: Banana  | guisado   |  |                                   |                             |
| Fruta: Maçã   |  | Fruta: Maçã   | Fruta: Maçã  |                                   |                             |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>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



# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 20/03/23               | Terça 21/03/23   | Quarta 22/03/23   | Quinta 23/03/23   | Sexta 24/03/23   | Segunda 27/03/23  |
|--------------------------------|--|---|---|--|---|
| FERIADO<br>DIA DO<br>MUNICÍPIO | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
|                                | Café com leite<br>Esfirra de carne com   | Arroz Branco<br>Feijão  | Galinhada<br>Lentilha   | Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem)   | Iogurte com Granola   |
|                                | brócolis   | Vegetais Refogados com<br>Carne Moída   | Salada Verde  | Lentilha<br>Salada Verde   | Fruta: Maçã   |
|                                | Fruta: Maçã  | Fruta: Banana   | Fruta: Mamão  | Fruta: Manga   |   |
|                                | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe<br>0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg;<br>Na 127,60 mg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Cardápio — Olavo Bilac (Ensino Fundamental) |  |   |   |  |   |  |  |
|---|--|---|---|--|---|--|--|
| Segunda 20/03/23                            | Terça 21/03/23   | Quarta 22/03/23   | Quinta 23/03/23   | Sexta 24/03/23   | Segunda 27/03/23  |  |  |
| FERIADO<br>DIA DO<br>MUNICÍPIO              | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |  |  |
|   | Café com leite<br>Esfirra de carne com<br>brócolis   | Arroz Branco<br>Feijão<br>Vegetais Refogados<br>com Carne Moída   | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada Verde   | Arroz colorido (guisado,<br>cenoura, vagem)<br>Lentilha<br>Salada Verde  | Iogurte com Granola  Fruta: Maçã  |  |  |
|   | Fruta: Maçã  | Fruta: Banana   | Fruta: Mamão  | Fruta: Manga   |   |  |  |
|   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe<br>0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg;<br>Na 127,60 mg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 20/03/23               | Terça 21/03/23   | Quarta 22/03/23   | Quinta 23/03/23   | Sexta 24/03/23   | Segunda 27/03/23  |
|--------------------------------|--|---|---|--|---|
| FERIADO<br>DIA DO<br>MUNICÍPIO | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
|                                | Café com leite   | Arroz Branco  | Galinhada   | Arroz colorido (guisado,   | Iogurte com Granola   |
|                                | Esfirra de carne com   | Feijão  | Lentilha  | cenoura, vagem)  |   |
|                                | brócolis   | Vegetais Refogados  | Salada Verde  | Lentilha   | Fruta: Maçã   |
|                                |  | com Carne Moída   |   | Salada Verde   | ,   |
|                                | Fruta: Maçã  |   | Fruta: Mamão  |  |   |
|                                |  | Fruta: Banana   |   | Fruta: Manga   |   |
|                                | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 meg; Vit C<br>1,25 meg; Na 78,44 meg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe<br>0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg;<br>Na 127,60 mg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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** 



Prog. Nac. Alimentação Escolar

# Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| C 1 27/02/22  | T 29/02/22   | 0 4 20/02/22  | 0 : 4 20/02/22  | 0 4 21/02/22   | C 1 02/04/22  |
|---|--|---|---|--|---|
| Segunda 27/03/23  | Terça 28/03/23   | Quarta 29/03/23   | Quinta 30/03/23   | Sexta 31/03/23   | Segunda 03/04/23  |
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Iogurte com Granola   | Café com leite<br>Bolo Salgado de  | Carreteiro<br>Feijão  | Arroz<br>Lentilha   | Arroz<br>Carne de Panela com   | Polenta com molho de carne  |
| Fruta: Maçã   | Frango com legumes   | Repolho refogado  | Carne de Porco  | Batata   |   |
|   |  |   | Farofa  | Feijão   | Fruta: Maçã   |
|   | Fruta: Maçã  | Fruta: Banana   | Salada Verde  | Salada Verde   |   |
|   |  |   | Fruta: Mamão  | Fruta: Manga   |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe<br>0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg;<br>Na 127,60 mg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



#### Cardápio - Olavo Bilac (Ensino Fundamental) Segunda 27/03/23 Terça 28/03/23 Quarta 29/03/23 Ouinta 30/03/23 Sexta 31/03/23 Segunda 03/04/23 Lanche Lanche Lanche Lanche Lanche Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com Café com leite Polenta com molho Carreteiro Arroz Arroz Carne de Panela com Granola Bolo Salgado de Feijão Lentilha de carne Carne de Porco Frango com legumes Repolho refogado Batata Fruta: Maçã Feijão Fruta: Maçã Farofa Fruta: Maçã Fruta: Banana Salada Verde Salada Verde Fruta: Mamão Fruta: Manga 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 239,98 Kcal; PTN 5,57g; 416.57 Kcal. PTN 25.16g: 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, 33,67g; LIP 8,42g; Ca LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,67g; LIP 7,35g; Ca CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,46mg; Vit C 054mg; Na 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 28,82mg; Na 212,78 mg. 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na

364,68mg.

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

78,44 mcg



242,95 mg

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação - Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano CRN2 12639



242,95 mg

127,60 mg

| Segunda 27/03/23   | _ | Terça 28/03/23   | Quarta 29/03/23  | Quinta 30/03/23  | Sexta 31/03/23  | Segunda 03/04/23   |
|--|---|--|--|--|---|--|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h   |   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   |
| Iogurte com<br>Granola<br>Fruta: Maçã  |   | Café com leite<br>Bolo Salgado de<br>Frango com legumes<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Carreteiro<br>Feijão<br>Repolho refogado<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz<br>Lentilha<br>Carne de Porco<br>Farofa<br>Salada Verde  | Arroz<br>Carne de Panela com<br>Batata<br>Feijão<br>Salada Verde  | Polenta com molho<br>de carne<br>Fruta: Maçã   |
|  |   | Fluta. Maça  | Fruta. Danana  | Fruta: Mamão   | Fruta: Manga  |  |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g;<br>CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca<br>166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A<br>32,43mg; Vit C 6,3mg; Na<br>242,95 mg |   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C<br>28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca<br>123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A<br>49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g;<br>LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca<br>38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41<br>mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca<br>120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A<br>78,46mg; Vit C 054mg; Na<br>127,60 mg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g;<br>CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca<br>166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A<br>32,43mg; Vit C 6,3mg; Na<br>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



# Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 03/04/23  | Terça 04/04/23   | Quarta 05/04/23   | Quinta 06/04/23   | Sexta 07/04/23       | Segunda 10/04/23  |
|---|--|---|---|----------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | SEXTA-FEIRA<br>SANTA | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com molho de peixe  Fruta: Maçã   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco<br>Salada  | Massa com Guisado<br>Feijão<br>Salada   | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |                      | Café com Leite<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Maçã  |
|   | Fruta: Banana  | Fruta: Manga  |   |                      |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg |                      | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 03/04/23  | Terça 04/04/23   | Quarta 05/04/23   | Quinta 06/04/23   | Sexta 07/04/23       | Segunda 10/04/23  |
|---|--|---|---|----------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | SEXTA-FEIRA<br>SANTA | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com molho de peixe  | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco  | Massa com Guisado<br>Feijão<br>Salada   | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada   |                      | Café com Leite<br>Palito Salgado  |
| Fruta: Maçã   | Salada   | Fruta: Manga  | Fruta: Mamão  |                      | Fruta: Maçã   |
|   | Fruta: Banana  |   |   |                      |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg |                      | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 03/04/23                 | Terça 04/04/23  | Quarta 05/04/23  | Quinta 06/04/23  | Sexta 07/04/23 | Segunda 10/04/23                                     |
|----------------------------------|---|--|--|----------------|--|
| Lanche                           | Lanche  | Lanche   | Lanche   | SEXTA-FEIRA    | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h                   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | SANTA          | 9:50h e 15:00h                                       |
| Polenta com molho<br>Fruta: Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Massa com Guisado<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                | Leite Gelado<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO      | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                  | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP                           |                | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                          |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,   | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                                  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                              | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;                         |                | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe                    |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C  | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na                                   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                               | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C                        |                | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                         |
| 6,3mg; Na 242,95 mg              | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.  | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg                                 |                | 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



# Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 10/04/23  | Terça 11/04/23   | Quarta 12/04/23   | Quinta 13/04/23   | Sexta 14/04/23         | Segunda 17/04/23  |
|---|--|---|---|------------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FORMAÇÃO<br>PEDAGÓGICA | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Café com Leite  | Arroz  | Arroz   | Arroz   |                        | Leite Gelado  |
| Pão com Nata  | Feijão   | Lentilha  | Feijão  |                        | Palito Salgado  |
|   | Frango ao molho  | Porco com Farinha de  | Panqueca de Carne moída   |                        |   |
| Fruta: Maçã   | Salada   | mandioca  | Salada  |                        | Fruta: Maçã   |
|   |  | Salada  |   |                        |   |
|   | Fruta: Banana  |   | Fruta: Mamão  |                        |   |
|   |  | Fruta: Manga  |   |                        |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg |                        | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 10/04/23  | Terça 11/04/23   | Quarta 12/04/23   | Quinta 13/04/23   | Sexta 14/04/23         | Segunda 17/04/23  |
|---|--|---|---|------------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FORMAÇÃO<br>PEDAGÓGICA | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Arroz<br>Feijão<br>Frango ao molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz<br>Lentilha<br>Porco com Farinha de<br>mandioca<br>Salada<br>Fruta: Manga   | Arroz<br>Feijão<br>Panqueca de Carne<br>moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |                        | Leite Gelado<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Maçã  |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg |                        | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 10/04/23                                     | Terça 11/04/23   | Quarta 12/04/23  | Quinta 13/04/23  | Sexta 14/04/23 | Segunda 17/04/23                                     |
|--|--|--|--|----------------|--|
| Lanche   | Lanche   | Lanche   | Lanche   | FORMAÇÃO       | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h                                       | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | PEDAGÓGICA     | 9:50h e 15:00h                                       |
| Café com Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Frango ao molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Lentilha<br>Porco com Farinha de<br>mandioca<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Feijão<br>Panqueca de Carne<br>moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                | Leite Gelado<br>Palito Salgado<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                          | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                                  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP   |                | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                          |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                       | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                                   | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,  | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;   |                | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe                    |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                      | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na                                    | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C   | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C  |                | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                         |
| 6,3mg; Na 242,95 mg                                  | 212,78 mg.   | 23,56mg; Na 364,68mg.  | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg   |                | 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



### Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 17/04/23  | Terça 18/04/23   | Quarta 19/04/23   | Quinta 20/04/23   | Sexta 21/04/23        | Segunda 24/04/23  |
|---|--|---|---|-----------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>TIRADENTES | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com Carne<br>Picada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de gado picada  | Galinhada<br>Salada   | Bolo Salgado<br><b>Fruta:</b> Mamão   |                       | Massa com<br>Carne moída  |
| Fruta: Maçã   | ao molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana   | Fruta: Manga  |   |                       | Fruta: Maçã   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg |                       | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



|   |  |   | _   |                       | _   |
|---|--|---|---|-----------------------|---|
| Segunda 17/04/23  | Terça 18/04/23   | Quarta 19/04/23   | Quinta 20/04/23   | Sexta 21/04/23        | Segunda 24/04/23  |
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>TIRADENTES | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com Carne<br>Picada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de gado picada ao   | Galinhada<br>Salada   | Bolo Salgado<br>Fruta: Mamão  |                       | Leite com Cacau<br>Pão com queijo   |
| Fruta: Maçã   | molho<br>Salada  | Fruta: Manga  |   |                       | Fruta: Maçã   |
|   | Fruta: Banana  |   |   |                       |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg |                       | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>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



| Segunda 17/04/23  | Terça 18/04/23   | Quarta 19/04/23   | Quinta 20/04/23   | Sexta 21/04/23        | Segunda 24/04/23  |
|---|--|---|---|-----------------------|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>TIRADENTES | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com Carne<br>Picada<br><b>Fruta:</b> Maçã   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de gado picada ao<br>molho<br>Salada  | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga  | Bolo Salgado<br><b>Fruta:</b> Mamão   |                       | Leite com Cacau<br>Pão com queijo<br><b>Fruta:</b> Maçã   |
|   | Fruta: Banana  |   |   |                       |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg |                       | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg |

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

**CRN2 12639** 



Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação - Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano



Prog. Nac. Alimentação Escolar

# Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 24/04/23  | Terça 25/04/23   | Quarta 26/04/23   | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23  | Segunda 01/05/23  |
|---|--|---|---|---|-------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>DIA DO |
| Café com Leite<br>Pão recheado  | Carreteiro<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido   | Lasanha de Frango<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco   | TRABALHADOR       |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  | Salada  | Fruta: Mamão  | Salada  |                   |
|   |  | Fruta: Manga  |   | Fruta: Maçã   |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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



| Segunda 24/04/23  | Terça 25/04/23   | Quarta 26/04/23   | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23  | Segunda 01/05/23  |
|---|--|---|---|---|-------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>DIA DO |
| Leite Quente<br>Pão recheado  | Carreteiro<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido   | Lasanha de Frango<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco   | TRABALHADOR       |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  | Salada  | Fruta: Mamão  | Salada  |                   |
|   |  | Fruta: Manga  |   | Fruta: Maçã   |                   |
|   |  |   |   |   |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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



| Segunda 24/04/23  | Terça 25/04/23   | Quarta 26/04/23   | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23  | Segunda 01/05/23  |
|---|--|---|---|---|-------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>DIA DO |
| Café com Leite<br>Pão recheado  | Carreteiro<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido   | Lasanha de Frango<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco   | TRABALHADOR       |
| Fruta: Maçã   | Fruta: Banana  | Salada  | Fruta: Mamão  | Salada  |                   |
|   |  | Fruta: Manga  |   | Fruta: Maçã   |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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



### Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 01/05/23  | Terça 02/05/23   | Quarta 03/05/23   | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23  | Segunda 01/05/23  |
|---|--|---|---|---|-------------------|
| FERIADO<br>DIA DO   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>DIA DO |
| TRABALHADOR   | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido<br>Salada   | Lasanha de Frango<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco<br>Salada   | TRABALHADOR       |
|   | rruta: Daniana   | Fruta: Manga  | rruta: Mamao  | Salada<br>Fruta: Maçã   |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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



| Segunda 24/04/23  | Terça 25/04/23   | Quarta 26/04/23   | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23  | Segunda 01/05/23  |
|---|--|---|---|---|-------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>DIA DO |
| Suco de Uva<br>Pão com recheio de<br>carne e brócolis<br>(esfirra)  | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido<br>Salada   | Lasanha de Frango<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco<br>Salada   | TRABALHADOR       |
| Fruta: Maçã   |  | Fruta: Manga  |   | Fruta: Maçã   |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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

**CRN2 12639** Nutricionista Jassana M. Floriano

Nutricionista CRN2 12639

Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 24/04/23   | Terça 25/04/23  | Quarta 26/04/23  | Quinta 27/04/23   | Sexta 28/04/23   | Segunda 01/05/23  |
|--|---|--|---|--|-------------------|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | FERIADO<br>DIA DO |
| Suco de Uva<br>Pão com recheio de<br>carne e brócolis                                    | Carreteiro<br>Salada  | Arroz<br>Feijão<br>Ovo Cozido  | Lasanha de Frango<br>Salada   | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Porco  | TRABALHADOR       |
| (esfirra)  | Fruta: Banana   | Salada   | Fruta: Mamão  | Salada   |                   |
| Fruta: Maçã  |   | Fruta: Manga   |   | Fruta: Maçã  |                   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP  | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  |                   |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 meg; Vit C<br>1,25 meg; Na 78,44 meg | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>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



# Cardápio - Alberto Torres (Ensino Fundamental)

| Segunda 01/05/23                | Terça 02/05/23   | Quarta 03/05/23   | Quinta 04/05/23  | Sexta 05/05/23                      | Segunda 08/05/23  |
|---------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|---|
| FERIADO                         | Lanche   | Lanche  | Lanche   | FORMAÇÃO                            | Lanche  |
| DIA DO                          | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | PEDAGÓGICA                          | 9:50h e 15:00h  |
| TRABALHADOR                     | Polenta com carne<br>moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Panela com<br>batata<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz colorido (arroz,<br>cenoura e vagem)<br>Lentilha<br>Farofa de Ovo<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                                     | Massa com molho de<br>Frango<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO     | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                                  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;   | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;  | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO         | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                   |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,  | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                              | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;  | CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;  | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe   | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                               |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                               | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na   | Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na   | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                |
| 6,3mg; Na 242,95 mg             | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                                     | 364,68mg.   | 78,44 mcg  | Na 242,95 mg                        | 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



#### Cardápio - Olavo Bilac (Ensino Fundamental) Segunda 01/05/23 Terça 02/05/23 Segunda 08/05/23 Ouarta 03/05/23 Sexta 05/05/23 Ouinta 04/05/23 **FORMAÇÃO** Lanche Lanche Lanche Lanche PEDAGÓGICA 9:50h e 15:00h 9:50h e 15:00h 9:50h e 15:00h 9:50h e 15:00h **FERIADO** DIA DO TRABALHADOR Polenta com carne moída Arroz colorido (arroz. Massa com molho de Arroz Feijão Salada cenoura e vagem) Frango Carne de Panela com Lentilha Salada Fruta: Banana Farofa de Ovo batata Fruta: Mamão Salada Salada Fruta: Mamão Fruta: Manga 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg 212,78 mg. 23,56mg; Na 364,68mg. 1,25 mcg; Na 78,44 mcg Na 242,95 mg 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



| Segunda 01/05/23  | Terça 02/05/23   | Quarta 03/05/23   | Quinta 04/05/23   | Sexta 05/05/23  | Segunda 08/05/23  |
|---|--|---|---|---|---|
| FERIADO<br>DIA DO   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FORMAÇÃO<br>PEDAGÓGICA  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| TRABALHADOR   | Polenta com carne moída<br>Salada  | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Panela com  | Arroz colorido (arroz, cenoura e vagem) Lentilha  |   | Massa com molho de<br>Frango<br>Salada  |
|   | Fruta: Banana  | batata<br>Salada  | Farofa de Ovo<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |   | Fruta: Mamão  |
|   |  | Fruta: Manga  |   |   |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>Na 242,95 mg | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>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**  Nutricionista CRN2 12639

Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 08/05/23  | Terça 09/05/23   | Quarta 10/05/23   | Quinta 11/05/23   | Sexta 12/05/23  | Segunda 15/05/23  |
|---|--|---|---|---|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Massa com molho de<br>Frango<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão   | Arroz<br>Feijão<br>Iscas de Gado<br>Farofa temperada<br>(farinha de mandioca,<br>pimentão, tomate, sal)<br>Salada            | Arroz<br>Feijão<br>Almôndegas<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga  | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  | Bolo salgado de carne<br>moída<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |
|   | Fruta: Banana  |   |   |   |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>Na 242,95 mg | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>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



| Segunda 08/05/23  | Terça 09/05/23  | Quarta 10/05/23  | Quinta 11/05/23                            | Sexta 12/05/23                                       | Segunda 15/05/23   |
|---|---|--|--|--|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche                                     | Lanche   | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h                                       | 9:50h e 15:00h   |
| Massa com molho de<br>Frango<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Arroz Feijão Iscas de Gado Farofa temperada (farinha de mandioca, pimentão, tomate, sal) Salada Fruta: Banana | Arroz<br>Feijão<br>Almôndegas<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Bolo salgado de carne<br>moída<br><b>Fruta:</b> Maçã | Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                    | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP               | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                          | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                                | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;             | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe                    | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                      |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                               | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                 | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C            | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;                  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                       |
| 6,3mg; Na 242,95 mg   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.  | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg                     | Na 242,95 mg   | 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



| Segunda 08/05/23  | Terça 09/05/23   | Quarta 10/05/23   | Quinta 11/05/23   | Sexta 12/05/23  | Segunda 15/05/23  |
|---|--|---|---|---|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Massa com molho de<br>Frango<br>Salada<br>Fruta: Mamão  | Arroz Feijão Iscas de Gado Farofa temperada (farinha de mandioca, pimentão, tomate, sal) Salada                              | Arroz<br>Feijão<br>Almôndegas<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga  | Galinhada<br>Lentilha<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  | Bolo salgado de carne<br>moída<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |
|   | Fruta: Banana  |   |   |   |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP<br>4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;<br>Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C<br>1,25 mcg; Na 78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>Na 242,95 mg | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>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



| Segunda 15/05/23   | Terça 16/05/23  | Quarta 17/05/23  | Quinta 18/05/23  | Sexta 19/05/23  | Segunda 22/05/23                             |
|--|---|--|--|---|--|
| Lanche   | Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche                                       |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                               |
| Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com<br>batata (coxa e sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Café com Leite<br>Bolo de Milho<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Lentilha<br>Carne de Gado ao molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Risoto (arroz, peito de frango<br>desfiado, tempero verde)<br>Salada<br>Fruta: Maçã | Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;                    | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;  | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                                       | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,   | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;                     | CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;  | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe   | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                                      | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit  | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na                        | Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na   | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.  | 364,68mg.  | 78,44 mcg  | Na 242,95 mg  | 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



| Segunda 15/05/23  | Terça 16/05/23  | Quarta 17/05/23  | Quinta 18/05/23   | Sexta 19/05/23   | Segunda 22/05/23                             |
|---|---|--|---|--|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche  | Lanche   | Lanche                                       |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                               |
| Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br>Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Café com Leite<br>Bolo de Milho<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Lentilha<br>Carne de Gado ao<br>molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Risoto (arroz, peito de frango desfiado, tempero verde) Salada Fruta: Maçã | Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                            | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP  | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                                | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                        | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;  | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                               | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                         | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C   | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.                                  | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg  | Na 242,95 mg   | 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



| Segunda 15/05/23  | Terça 16/05/23  | Quarta 17/05/23  | Quinta 18/05/23   | Sexta 19/05/23   | Segunda 22/05/23                             |
|---|---|--|---|--|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche  | Lanche   | Lanche                                       |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                               |
| Polenta com molho de<br>carne moída<br>Salada<br>Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Café com Leite<br>Bolo de Milho<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Lentilha<br>Carne de Gado ao<br>molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Risoto (arroz, peito de frango desfiado, tempero verde) Salada Fruta: Maçã | Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                            | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP  | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                                | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                        | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;  | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                               | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                         | Fe 4,46g; Vit A 6,41 meg; Vit C   | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.                                  | 1,25 meg; Na 78,44 meg  | Na 242,95 mg   | 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



| Segunda 22/05/23  | Terça 23/05/23   | Quarta 24/05/23   | Quinta 25/05/23   | Sexta 26/05/23  | Segunda 29/05/23  |
|---|--|---|---|---|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Café com leite<br>Pão com Nata  | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com   | Carreteiro<br>Salada  | Arroz<br>Polpa de peixe ao molho<br>Mandioca  | Massa com molho de<br>carne<br>Salada   | Café Preto<br>Mini pizza (Pão fatiado<br>com molho de Carne Moída)  |
| Fruta: Mamão  | batata (coxa e sobrecoxa)<br>Salada  | Fruta: Manga  | Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão   | Fruta: Maçã   | Fruta: Mamão  |
|   | Fruta: Banana  |   |   |   |   |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;<br>CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;<br>Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na<br>78,44 mcg | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>Na 242,95 mg | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>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



| Segunda 22/05/23                             | Terça 23/05/23  | Quarta 24/05/23                             | Quinta 25/05/23  | Sexta 26/05/23  | Segunda 29/05/23   |
|--|---|---|--|---|--|
| Lanche                                       | Lanche  | Lanche                                      | Lanche   | Lanche  | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h                               | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                              | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   |
| Leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Polpa de peixe ao<br>molho<br>Mandioca<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Chá de Fruta<br>Mini pizza (Pão fatiado<br>com molho de Carne Moída)<br>Fruta: Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                 | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP   | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,               | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,             | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;   | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe                           | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,  |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C              | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C              | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C  | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;                         | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C   |
| 6,3mg; Na 242,95 mg                          | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.                       | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg   | Na 242,95 mg  | 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



| Segunda 22/05/23                                      | Terça 23/05/23  | Quarta 24/05/23                             | Quinta 25/05/23  | Sexta 26/05/23  | Segunda 29/05/23   |
|---|---|---|--|---|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche                                      | Lanche   | Lanche  | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                              | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   |
| Café com leite<br>Pão com Nata<br><b>Fruta:</b> Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado com batata<br>(coxa e sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Arroz<br>Polpa de peixe ao<br>molho<br>Mandioca<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Café Preto<br>Mini pizza (Pão fatiado<br>com molho de Carne Moída)<br>Fruta: Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                           | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                 | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP   | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                        | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,             | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;   | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe                           | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,  |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                       | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C              | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C  | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;                         | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C   |
| 6,3mg; Na 242,95 mg                                   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.                       | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg   | Na 242,95 mg  | 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



| Segunda 29/05/23   | Terça 30/05/23  | Quarta 31/05/23   | Quinta 01/06/23                            | Sexta 02/06/23 | Segunda 05/06/23   |
|--|---|---|--|----------------|--|
| Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche                                     | Formação       | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                             | Pedagógica     | 9:50h e 15:00h   |
| Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moída)  Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Ovo<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Carne com molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Galinhada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                | Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;                                 | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g;        |                | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,   | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                                     | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;                                  | CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g;          |                | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C  | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                                      | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na                                     | Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na         |                | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.  | 364,68mg.   | 78,44 mcg                                  |                | 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. Allmentação Escolar

| Segunda 29/05/23   | Terça 30/05/23  | Quarta 31/05/23   | Quinta 01/06/23                                      | Sexta 02/06/23 | Segunda 05/06/23   |
|--|---|---|--|----------------|--|
| Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche   | Formação       | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                                       | Pedagógica     | 9:50h e 15:00h   |
| Café Preto Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moída)  Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Ovo<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Carne com molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Galinhada<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                | Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO   | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP                         |                | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,   | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                                  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                     | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;                       |                | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C  | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na                                   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                      | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C                      |                | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg  | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.   | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg                               |                | 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



| Segunda 29/05/23  | Terça 30/05/23  | Quarta 31/05/23   | Quinta 01/06/23                                      | Sexta 02/06/23 | Segunda 05/06/23   |
|---|---|---|--|----------------|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche  | Lanche   | Formação       | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                                       | Pedagógica     | 9:50h e 15:00h   |
| Leite Mini pizza (Pão fatiado com molho de Carne Moída)  Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Farofa com Ovo<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Carne com molho<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Manga | Galinhada<br>Feijão<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |                | Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO   | 416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP                         |                | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                  |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,  | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                                  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                     | 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g;                       |                | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                              |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                                       | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na                                   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                      | Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C                      |                | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                               |
| 6,3mg; Na 242,95 mg   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.   | 1,25 mcg; Na 78,44 mcg                               |                | 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** 



Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 05/06/23   | Terça 06/06/23   | Quarta 07/06/23  | Quinta 08/06/23 | Sexta 09/06/23                             | Segunda 12/06/23   |
|--|--|--|-----------------|--|--|
| Lanche   | Lanche   | Lanche   | FERIADO         | Lanche                                     | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | Corpus Christi  | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h   |
| Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Iscas de carne<br>acebolada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Suco de Uva<br>Bolo salgado de frango<br>com legumes<br>Fruta: Manga |                 | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Polenta com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                                  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;                                  |                 | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                    |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                               | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,  | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;                                   |                 | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe          | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                              | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit   | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na                                      |                 | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;        | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                 |
| 6,3mg; Na 242,95 mg  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.   | 364,68mg.  |                 | Na 242,95 mg                               | 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** 



Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 05/06/23  | Terça 06/06/23   | Quarta 07/06/23   | Quinta 08/06/23           | Sexta 09/06/23  | Segunda 12/06/23  |
|---|--|---|---------------------------|---|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | FERIADO<br>Corpus Christi | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br>Fruta: Mamão   | Arroz<br>Feijão<br>Iscas de carne acebolada<br>Salada  | Suco de Uva Bolo salgado de frango com legumes  Fruta: Manga  |                           | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Polenta com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão  |
| Truta. Manao  | Fruta: Banana  | Truta. Mangu  |                           |   | Truta. Manao  |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,<br>Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C<br>6,3mg; Na 242,95 mg | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. |                           | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO<br>49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe<br>0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;<br>Na 242,95 mg | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>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



| Segunda 05/06/23                                      | Terça 06/06/23  | Quarta 07/06/23   | Quinta 08/06/23 | Sexta 09/06/23                             | Segunda 12/06/23   |
|---|---|---|-----------------|--|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche  | FERIADO         | Lanche                                     | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | Corpus Christi  | 9:50h e 15:00h                             | 9:50h e 15:00h   |
| Massa com molho de<br>carne<br>Salada<br>Fruta: Mamão | Arroz<br>Feijão<br>Iscas de carne acebolada<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Suco de Uva<br>Pipoca<br>Bolo salgado de frango<br>com legumes<br><b>Fruta:</b> Manga |                 | Carreteiro<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Polenta com molho de<br>carne<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Mamão |
| 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                           | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;   | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO   |                 | 239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO                | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                                    |
| 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg,                        | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,   |                 | 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe          | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,                                |
| Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C                       | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C  |                 | 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg;        | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                                 |
| 6,3mg; Na 242,95 mg                                   | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.   |                 | Na 242,95 mg                               | 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** 



Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 12/06/23   | Terça 13/06/23   | Quarta 14/06/23   | Quinta 15/06/23  | Sexta 16/06/23   | Segunda 19/06/23   |
|--|--|---|--|--|--|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   |
| Polenta com molho de<br>carne<br>Salada  | Arroz com galinha<br>Feijão<br>Salada Crua   | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Saladas   | Arroz Branco<br>Lentilha<br>Farinha de Mandioca<br>com Cenoura Ralada  | Massa com Molho de<br>Carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo + Tomate<br>+ Orégano  |
| Fruta: Mamão   | Fruta: Banana  | Fruta: Banana   | Carne de Porco Picada<br>Refogada<br><b>Fruta:</b> Melão   |  | Fruta: Maçã  |
|  |  |   | Fiuta. Miciao  |  |  |
| 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<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;<br>LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;<br>Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na<br>364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe<br>0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C<br>28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>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



|   |  | _   |  |  | _  |
|---|--|---|--|--|--|
| Segunda 12/06/23  | Terça 13/06/23   | Quarta 14/06/23   | Quinta 15/06/23  | Sexta 16/06/23   | Segunda 19/06/23   |
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   |
| Polenta com molho de<br>carne<br>Salada   | Arroz com galinha<br>Feijão<br>Salada Crua   | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Saladas   | Arroz Branco<br>Lentilha<br>Farinha de Mandioca<br>com Cenoura Ralada  | Massa com Molho de<br>Carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo + Tomate<br>+ Orégano  |
| Fruta: Mamão  | Fruta: Banana  | Fruta: Banana   | Carne de Porco Picada<br>Refogada  | T I utat. Maya   | Fruta: Maçã  |
|   |  |   | Fruta: Melão   |  |  |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



| Segunda 12/06/23  | Terça 13/06/23   | Quarta 14/06/23   | Quinta 15/06/23  | Sexta 16/06/23  | Segunda 19/06/23  |
|---|--|---|--|---|---|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h  |
| Polenta com molho de<br>carne<br>Salada<br>Fruta: Mamão   | Arroz com galinha<br>Feijão<br>Salada Crua<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana   | Arroz Branco<br>Lentilha<br>Farinha de Mandioca<br>com Cenoura Ralada<br>Carne de Porco Picada<br>Refogada                   | Massa com Molho de<br>Carne moída<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã   | Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo + Tomate<br>+ Orégano<br>Fruta: Maçã  |
|   |  |   | Fruta: Melão   |   |   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>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<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



| Segunda 19/06/23   | Terça 20/06/23                                      | Quarta 21/06/23  | Quinta 22/06/23   | Sexta 23/06/23  | Segunda 26/06/23   |
|--|---|--|---|---|--|
| Lanche   | Lanche  | Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                                      | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   |
| Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo +<br>Tomate + Orégano<br><b>Fruta:</b> Maçã                          | Bolo Salgado<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne de<br>gado<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana | Risoto (arroz, peito de frango<br>desfiado e tempero verde)<br>Lentilha<br>Salada<br>Fruta: Melão | Arroz<br>Feijão<br>Ovo mexido<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 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                         | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO   | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO                                   | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO  |
|  | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                     | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg,   | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe  | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe                             | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,  |
|  | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                      | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na  | 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C   | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;                             | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C  |
|  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                            | 364,68mg.  | 28,82mg; Na 212,78 mg.  | Na 236,44 mg.   | 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



| Segunda 19/06/23  | Terça 20/06/23   | Quarta 21/06/23   | Quinta 22/06/23  | Sexta 23/06/23   | Segunda 26/06/23   |
|---|--|---|--|--|--|
| Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h  | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   | Lanche<br>9:50h e 15:00h   |
| Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo +<br>Tomate + Orégano<br><b>Fruta:</b> Maçã                                   | FESTA JUNINA Bolo Salgado Pipoca Quentão de Suco Fruta: Banana   | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne de<br>gado<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana                                | Risoto (arroz, peito de<br>frango desfiado e tempero<br>verde)<br>Lentilha<br>Salada<br>Fruta: Melão                         | Arroz<br>Feijão<br>Ovo mexido<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã  | Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã   |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>054mg; Na 127,60 mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;<br>LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;<br>Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na<br>212,78 mg. | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO<br>33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,<br>Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C<br>23,56mg; Na 364,68mg. | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO<br>46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,<br>Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit<br>C 28,82mg; Na 212,78 mg. | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO<br>100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe<br>0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;<br>Na 236,44 mg. | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO<br>38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,<br>Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C<br>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



| Segunda 19/06/23  | Terça 20/06/23                                      | Quarta 21/06/23  | Quinta 22/06/23  | Sexta 23/06/23  | Segunda 26/06/23   |
|---|---|--|--|---|--|
| Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche   |
| 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                                      | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   |
| Leite Quente<br>Torradinha:<br>Pão + Queijo +<br>Tomate + Orégano<br><b>Fruta:</b> Maçã | Bolo Salgado<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz Branco<br>Feijão<br>Picadinho de carne de<br>gado<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana | Risoto (arroz, peito de<br>frango desfiado e tempero<br>verde)<br>Lentilha<br>Salada<br>Fruta: Melão | Arroz<br>Feijão<br>Ovo mexido<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;                 | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO  | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO                                   | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO  |
| 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,   | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;                  | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,  | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,  | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe                             | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,  |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C   | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na                   | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C   | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit   | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;                             | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C  |
| 054mg; Na 127,60 mg.  | 212,78 mg.  | 23,56mg; Na 364,68mg.  | C 28,82mg; Na 212,78 mg.   | Na 236,44 mg.   | 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** 



Prog. Nac. Alimentação Escolar

| Segunda 26/06/23   | Terça 27/06/23   | Quarta 28/06/23                               | Quinta 29/06/23   | Sexta 30/06/23  | Segunda 03/07/23                        |
|--|--|---|---|---|---|
| Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche  | Lanche                                  |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                                | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h                          |
| Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Panela com<br>batata inglesa<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Carreteiro<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Panquecas Coloridas<br><b>Fruta:</b> Melão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado (coxa e<br>sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã                        | Polenta com molho de carne  Fruta: Maçã |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g;           | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                                   | 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,  | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,  | LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg;            | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe                            |   | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,         |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C  | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit   | Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na               | 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C                                 |   | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C         |
| 054mg; Na 127,60 mg.   | C 28,82mg; Na 212,78 mg.   | 364,68mg.                                     | 28,82mg; Na 212,78 mg.  |   | 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



| Segunda 26/06/23   | Terça 27/06/23   | Quarta 28/06/23                               | Quinta 29/06/23   | Sexta 30/06/23   | Segunda 03/07/23                             |
|--|--|---|---|--|--|
| Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche                                       |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                                | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                               |
| Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Panela com<br>batata inglesa<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Carreteiro<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana | Arroz<br>Feijão<br>Panquecas Coloridas<br><b>Fruta:</b> Melão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado (coxa e<br>sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Polenta com molho de<br>carne<br>Fruta: Maçã |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                                   | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO  | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                  |
| 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,  | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;   | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,               | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                               | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe  | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,              |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C  | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                                | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;  | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C              |
| 054mg; Na 127,60 mg.   | 212,78 mg.   | 23,56mg; Na 364,68mg.                         | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                                      | Na 236,44 mg.  | 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



| Segunda 26/06/23   | Terça 27/06/23   | Quarta 28/06/23                               | Quinta 29/06/23   | Sexta 30/06/23   | Segunda 03/07/23                                    |
|--|--|---|---|--|---|
| Lanche   | Lanche   | Lanche  | Lanche  | Lanche   | Lanche  |
| 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                                | 9:50h e 15:00h  | 9:50h e 15:00h   | 9:50h e 15:00h                                      |
| Café com leite<br>Esfirra de carne +<br>brócolis<br><b>Fruta:</b> Maçã | Arroz<br>Feijão<br>Carne de Panela com<br>batata inglesa<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Banana | Carreteiro<br>Saladas<br><b>Fruta:</b> Banana | Panquecas Coloridas<br>Suco de Uva<br><b>Fruta:</b> Melão | Arroz<br>Feijão<br>Frango assado (coxa e<br>sobrecoxa)<br>Salada<br><b>Fruta:</b> Maçã | Polenta com molho de<br>carne<br><b>Fruta:</b> Maçã |
| 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO  | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g;  | 230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO                   | 290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO                               | 425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO  | 232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO                         |
| 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,  | LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg;   | 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg,               | 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg,                           | 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe  | 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg,                     |
| Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C  | Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na  | Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C                | Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit                            | 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg;  | Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C                     |
| 054mg; Na 127,60 mg.   | 212,78 mg.   | 23,56mg; Na 364,68mg.                         | C 28,82mg; Na 212,78 mg.                                  | Na 236,44 mg.  | 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



\*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

