

# Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 26/02/24	Terça 27/02/24	Quarta 28/02/24	Quinta 29/02/24	Sexta 01/03/24	Segunda 04/03/24
<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p>Café com leite Esfirra de Carne e Brócolis</p> <p><b>Fruta:</b> Morango</p>	<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p>Iogurte Granola</p> <p><b>Fruta:</b> Morango</p>	<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p><i>Mini Pizza:</i> Pão fatiado + Carne moída + Queijo</p> <p><b>Fruta:</b> Melancia</p>	<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p>Pipoca Salgada Suco de Uva</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p>Leite com Cacau Pão Fatiado Ovo Mexido</p> <p><b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 10h e 15h</p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p><b>Fruta:</b> Melancia</p>
230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg; Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg.	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg; Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (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
<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Café com leite Esfirra de Carne e Brócolis</p> <p><b>Fruta: Morango</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Iogurte Granola</p> <p><b>Fruta: Morango</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p><i>Mini Pizza:</i> Pão fatiado + Carne moída + Queijo</p> <p><b>Fruta: Melancia</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Pipoca Salgada Suco de Uva</p> <p><b>Fruta: Melão</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Leite com Cacau Pão Fatiado Ovo Mexido</p> <p><b>Fruta: Melão</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p><b>Fruta: Melancia</b></p>
230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg; Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg.	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg; Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 26/02/24	Terça 27/02/24	Quarta 28/02/24	Quinta 29/02/24	Sexta 01/03/24	Segunda 04/03/24
<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Café com leite Esfirra de Carne e Brócolis</p> <p><b>Fruta: Morango</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Iogurte Granola</p> <p><b>Fruta: Morango</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p><i>Mini Pizza:</i> Pão fatiado + Carne moída + Queijo</p> <p><b>Fruta: Melancia</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Pipoca Salgada Suco de Uva</p> <p><b>Fruta: Melão</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Leite com Cacau Pão Fatiado Ovo Mexido</p> <p><b>Fruta: Melão</b></p>	<p><b>Lanche 15h</b></p> <p>Café com Leite Pão com Nata</p> <p><b>Fruta: Melancia</b></p>
230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg..	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg; Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg..	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg; Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (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
<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Palito Salgado</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com linguiça Feijão Salada</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Salada de Frutas com Granola</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Torradinha: Queijo + Tomate + Orégano Suco de Uva <b>Fruta:</b> Melão</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho</p> <p><b>Fruta:</b> Banana</p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Revirado de Feijão: linguiça, farinha de milho, ovo</p> <p><b>Fruta:</b> Maçã</p>
232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	425,49 Kcal; PTN 9,48g; CHO 100,94g; LIP 0,12g; Ca 37,8mg, Fe 0,49mg; Vit A 0mg; Vit C 65,92mg; Na 236,44 mg.	232,64 Kcal; PTN 4,65g; CHO 38,67g; LIP 7,35g; Ca 120,69mg, Fe 0,75mg; Vit A 78,46mg; Vit C 054mg; Na 127,60 mg.

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

Segunda 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Café com leite Esfirra de carne com brócolis  <b>Fruta: Maçã</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída  <b>Fruta: Banana</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Galinhada Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Mamão</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Manga</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Iogurte com Granola  <b>Fruta: Maçã</b>
	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Café com leite Esfirra de carne com brócolis  <b>Fruta: Maçã</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída  <b>Fruta: Banana</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Galinhada Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Mamão</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Manga</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Iogurte com Granola  <b>Fruta: Maçã</b>
	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

Segunda 20/03/23	Terça 21/03/23	Quarta 22/03/23	Quinta 23/03/23	Sexta 24/03/23	Segunda 27/03/23
<b>FERIADO DIA DO MUNICÍPIO</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Café com leite Esfirra de carne com brócolis  <b>Fruta: Maçã</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz Branco Feijão Vegetais Refogados com Carne Moída  <b>Fruta: Banana</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Galinhada Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Mamão</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Lentilha Salada Verde  <b>Fruta: Manga</b>	<b>Lanche 9:50h e 15:00h</b>  Iogurte com Granola  <b>Fruta: Maçã</b>
	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg; Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg; Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal; PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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	239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã (educação infantil)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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



# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Alberto Torres (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

# Cardápio – Sementinha do Amanhã *(educação infantil)*

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

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



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

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

\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

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

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

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



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

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

**\*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista**  
**\*Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 FNDE**  
**\* As saladas e frutas podem variar pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época**