

# 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</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 – 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 – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 25/03/24	Terça 26/03/24	Quarta 27/03/24	Quinta 28/03/24	Sexta 29/03/24	Segunda 01/04/24
<p><b>Lanche</b> 9:50 e 15:00h</p> <p>Galinhada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Carne com molho Repolho</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com carne Feijão Salada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p><b>ESPECIAL PÁSCOA</b> Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco de Uva Cri-cri <b>Fruta</b></p>	<p><b>SEXTA FEIRA SANTA</b></p>	<p><b>Lanche</b> 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com molho</p> <p><b>Fruta</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.		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 25/03/24	Terça 26/03/24	Quarta 27/03/24	Quinta 28/03/24	Sexta 29/03/24	Segunda 01/04/24
<p><b>Lanche 15:00h</b></p> <p>Galinhada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche 15:00h</b></p> <p>Arroz Branco Feijão Carne com molho Repolho</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche 15:00h</b></p> <p>Massa com carne Feijão Salada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche 15:00h</b></p> <p><b>ESPECIAL PÁSCOA</b> Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco de Uva Cri-cri <b>Fruta</b></p>	<p><b>SEXTA FEIRA SANTA</b></p>	<p><b>Lanche 15:00h</b></p> <p>Polenta com molho</p> <p><b>Fruta</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.		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 25/03/24	Terça 26/03/24	Quarta 27/03/24	Quinta 28/03/24	Sexta 29/03/24	Segunda 01/04/24
<p><b>Lanche</b> 15:00h</p> <p>Galinhada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 15:00h</p> <p>Arroz Branco Feijão Carne com molho Repolho</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 15:00h</p> <p>Massa com carne Feijão Salada</p> <p><b>Fruta</b></p>	<p><b>Lanche</b> 15:00h</p> <p><b>ESPECIAL PÁSCOA</b> Bolo de cenoura com cobertura de cacau Suco de Uva Cri-cri <b>Fruta</b></p>	<p><b>SEXTA FEIRA SANTA</b></p>	<p><b>Lanche</b> 15:00h</p> <p>Polenta com molho</p> <p><b>Fruta</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.		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