

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 08/04/2024	Terça 09/04/2024	Quarta 10/04/2024	Quinta 11/04/2024	Sexta 12/04/2024	Segunda 15/04/24
<p>Lanche 9:50 e 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Carne de porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Torradinha</p> <p>Fruta</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.	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 (Anos Finais)

Segunda 08/04/2024	Terça 09/04/2024	Quarta 10/04/2024	Quinta 11/04/2024	Sexta 12/04/2024	Segunda 15/04/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Carreiroiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Carne de porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Torradinha</p> <p>Fruta</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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 08/04/2024	Terça 09/04/2024	Quarta 10/04/2024	Quinta 11/04/2024	Sexta 12/04/2024	Segunda 15/04/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Carne de porco Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Torradinha</p> <p>Fruta</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.	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 15/04/24	Terça 16/04/2024	Quarta 17/04/2024	Quinta 18/04/2024	Sexta 19/04/2024	Segunda 22/04/24
Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h
Café com Leite Torradinha	Massa Caseira Molho de Carne Salada	Galinhada Feijão Salada	Polenta com Molho de Carne e Queijo	Arroz Lentilha Bisteca de Porco Salada	Café com Leite Pastel Assado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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.	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 (Anos Finais)

Segunda 15/04/2024	Terça 16/04/2024	Quarta 17/04/2024	Quinta 18/04/2024	Sexta 19/04/2024	Segunda 22/04/24
Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h
Café com Leite Torradinha	Massa Caseira Molho de Carne Salada	Galinhada Feijão Salada	Polenta com Molho de Carne e Queijo	Arroz Lentilha Bisteca de Porco Salada	Café com Leite Pastel Assado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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 15/04/2024	Terça 16/04/2024	Quarta 17/04/2024	Quinta 18/04/2024	Sexta 19/04/2024	Segunda 22/04/24
Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h
Café com Leite Torradinha	Massa Caseira Molho de Carne Salada	Galinhada Feijão Salada	Polenta com Molho de Carne e Queijo	Arroz Lentilha Bisteca de Porco Salada	Café com Leite Pastel Assado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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.	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 22/04/24	Terça 23/04/2024	Quarta 24/04/2024	Quinta 25/04/2024	Sexta 26/04/2024	Segunda 29/04/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pastel Assado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete com carne e legumes Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Risoto (arroz com frango desfiado) Feijão Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pipoca Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Bisteca de Porco Batata Doce Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</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.	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 (Anos Finais)

Segunda 22/04/2024	Terça 23/04/2024	Quarta 24/04/2024	Quinta 25/04/2024	Sexta 26/04/2024	Segunda 29/04/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Pastel Assado Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete com carne e legumes Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Risoto (arroz com frango desfiado) Feijão Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pipoca Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Bisteca de Porco Batata Doce Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</p>
239,98 Kcal; PTN 5,57g; CHO 49,22g; LIP 3,27g; Ca 166,6mg, Fe 0,96mg; Vit A 32,43mg; Vit C 6,3mg; Na 242,95 mg	290,09 Kcal; PTN 8,46g; CHO 46,87g; LIP 7,72g; Ca 191,97mg, Fe 0,71mg; Vit A 248,91mg; Vit C 28,82mg; Na 212,78 mg.	230,30 Kcal; PTN 6,77g; CHO 33,67g; LIP 8,42g; Ca 123,46mg, Fe 0,93mg; Vit A 49,7mg; Vit C 23,56mg; Na 364,68mg.	416,57 Kcal, PTN 25,16g; LIP 4,00g; CHO 69,95 g; Ca 38,13g; Fe 4,46g; Vit A 6,41 mcg; Vit C 1,25 mcg; Na 78,44 mcg	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 22/04/2024	Terça 23/04/2024	Quarta 24/04/2024	Quinta 25/04/2024	Sexta 26/04/2024	Segunda 29/04/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Pastel Assado Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Omelete com carne e legumes Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Risoto (arroz com frango desfiado) Feijão Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pipoca Salgada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Bisteca de Porco Batata Doce Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</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.	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