

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 29/04/24	Terça 30/04/2024	Quarta 01/05/2024	Quinta 02/05/2024	Sexta 03/05/2024	Segunda 06/05/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>FERIADO Dia do Trabalhador</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>Arroz Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata 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.		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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época**

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 29/04/2024	Terça 30/04/2024	Quarta 01/05/2024	Quinta 02/05/2024	Sexta 03/05/2024	Segunda 06/05/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada Fruta</p>	<p>FERIADO Dia do Trabalhador</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Carne de porco Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata 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.		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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 29/04/2024	Terça 30/04/2024	Quarta 01/05/2024	Quinta 02/05/2024	Sexta 03/05/2024	Segunda 06/05/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Revirado de Feijão Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Carreteiro Feijão Salada Fruta</p>	<p>FERIADO Dia do Trabalhador</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Branco Lentilha Carne de porco Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Frango ao molho Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Leite com Cacau Pão de Milho com Nata 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.		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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época**

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 06/05/24	Terça 07/05/2024	Quarta 08/05/2024	Quinta 09/05/2024	Sexta 10/05/2024	Segunda 13/05/24
<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 Iscas de carne acebolada Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Feijão Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Farofa com linguiça Salada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cereal + Morango e 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.	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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época**

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 06/05/24	Terça 07/05/2024	Quarta 08/05/2024	Quinta 09/05/2024	Sexta 10/05/2024	Segunda 13/05/24
Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h
Leite com Cacau Pão de Milho com Nata	Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Salada Fruta	Galinhada Feijão Salada Fruta	Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Feijão Salada Fruta	Arroz Feijão Farofa com linguiça Salada Fruta	Leite com Cereal + Morango e Banana
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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 06/05/24	Terça 07/05/2024	Quarta 08/05/2024	Quinta 09/05/2024	Sexta 10/05/2024	Segunda 13/05/24
Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h
Leite com Cacau Pão de Milho com Nata	Arroz Feijão Iscas de carne acebolada Salada	Galinhada Feijão Salada	Arroz colorido (guisado, cenoura, vagem) Feijão Salada	Arroz Feijão Farofa com linguiça Salada	Leite com Cereal + Morango e Banana
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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 13/05/24	Terça 14/05/2024	Quarta 15/05/2024	Quinta 16/05/2024	Sexta 17/05/2024	Segunda 20/05/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Cereal + Morango e Banana</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Frango ao molho Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Mexidão (ovo com carne e legumes) Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pão Caçeteiro com Molho de Carne Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de carne 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 13/05/24	Terça 14/05/2024	Quarta 15/05/2024	Quinta 16/05/2024	Sexta 17/05/2024	Segunda 20/05/24
Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h	Lanche 15:00h
Leite com Cereal + Morango e Banana	Arroz Lentilha Frango ao molho Salada Fruta	Arroz Feijão Mexidão (ovo com carne e legumes) Fruta	Suco de Uva Pão Cacetinho com Molho de Carne Fruta	Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada Fruta	Polenta com Molho de carne 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 13/05/24	Terça 14/05/2024	Quarta 15/05/2024	Quinta 16/05/2024	Sexta 17/05/2024	Segunda 20/05/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Leite com Cereal + Morango e Banana</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Frango ao molho Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Feijão Mexidão (ovo com carne e legumes) Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Suco de Uva Pão Caetinho com Molho de Carne Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Carne de Panela com Mandioca Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de carne 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 20/05/24	Terça 21/05/2024	Quarta 22/05/2024	Quinta 23/05/2024	Sexta 24/05/2024	Segunda 27/05/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de carne Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Galinhada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Turbinada (linguiça, cenoura, batata) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão Ovo mexido Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz estrogonofe (carne de gado ao molho branco) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 20/05/24	Terça 21/05/2024	Quarta 22/05/2024	Quinta 23/05/2024	Sexta 24/05/2024	Segunda 27/05/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de carne Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Galinhada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Turbinada (linguiça, cenoura, batata) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão Ovo mexido Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz estrogonofe (carne de gado ao molho branco) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 20/05/24	Terça 21/05/2024	Quarta 22/05/2024	Quinta 23/05/2024	Sexta 24/05/2024	Segunda 27/05/24
<p>Lanche 15:00h</p> <p>Polenta com Molho de carne Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Galinhada Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz Lentilha Turbinada (linguiça, cenoura, batata) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Café com Leite Pão Ovo mexido Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Arroz estrogonofe (carne de gado ao molho branco) Salada Fruta</p>	<p>Lanche 15:00h</p> <p>Iogurte com Granola 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época