

Cardápio – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 01/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz Feijão Molho de carne picada salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Molho de carne + salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 02/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Polenta mole Frango ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Polenta mole Frango ao molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 03/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Lentilha Carne de Porco salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Lentilha Carne de Porco salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 04/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Massa com Molho Feijão salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Massa com Molho Feijão salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 05/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne com Molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne com Molho salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 08/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Lentilha Frango ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Lentilha Frango ao molho OU Leite/Fórmula</p>
--	--	--	--	---	---

Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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 – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 08/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 09/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne de Gado com molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne de Gado com molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 10/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Vitamina de Banana + aveia</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Ovo mexido com legumes salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Ovo mexido com legumes salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 11/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Massa + Feijão Carne com Molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Massa + Feijão Carne com Molho salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 12/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz Feijão + Carne de Porco salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz Feijão + Carne de Porco salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 15/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Polenta + Feijão Frango ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Polenta + Feijão Frango ao molho OU Leite/Fórmula</p>
---	--	---	--	---	---

**Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.**

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

***Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista**

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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 – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 15/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + ovo mexido</p> <p>Almoço 11:20h Polenta + Feijão Carne ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Polenta + Feijão Carne ao molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 16/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Massa com molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Massa com molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 17/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 18/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Isclas de carne salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Isclas de carne salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 19/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz Feijão + Farofa de linguiça salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão + Farofa de linguiça e salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 22/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Carreteiro+ Feijão Salada OU Leite/Fórmula</p>
--	---	--	---	---	---

Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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 – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 15/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + ovo mexido</p> <p>Almoço 11:20h Polenta + Feijão Carne ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Polenta + Feijão Carne ao molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 16/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Massa com molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Massa com molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 17/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 18/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Isclas de carne salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Isclas de carne salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 19/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz Feijão + Farofa de linguiça salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão + Farofa de linguiça e salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 22/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Carreteiro+ Feijão Salada OU Leite/Fórmula</p>
--	---	--	---	---	---

Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

*Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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 – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 22/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Carreteiro Feijão Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Carreteiro+ Feijão Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 23/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne de Porco Picada Mandioca Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne de Porco Picada Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 24/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 25/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Polenta + Guisado salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Polenta + Guisado salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 26/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Iscas de carne salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Iscas de carne salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 29/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula</p>
---	--	--	---	---	--

**Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.**

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

***Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista**

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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 – Sementinha do Amanhã

<p>Segunda 29/07/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz Feijão Molho de carne picada salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Molho de carne + salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Terça 30/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Polenta mole Frango ao molho Salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Polenta mole Frango ao molho Salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quarta 31/07/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Lentilha Carne de Porco salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Lentilha Carne de Porco salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Quinta 01/08/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Massa com Molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Massa com Molho Feijão salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Sexta 02/08/2024</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne com Molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne com Molho salada salada OU Leite/Fórmula</p>	<p>Segunda 05/08/24</p> <p>Café Manhã 8:30h Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p>Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p>Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada</p> <p>Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula</p>
--	--	--	--	--	--

**Fazer uma parte da preparação utilizando leite zero lactose quando houver alunos com intolerância.
A FÓRMULA INFANTIL DEVERÁ SER OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO.
Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições principais.**

Elaborado por: Secretaria Municipal de Educação – Pontão

Nutricionista Jassana M. Floriano **CRN2 12639**

***Cardápio sujeito a alteração com conhecimento da nutricionista**

PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR NOS ALIMENTOS. *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**