

# Cardápio – Sementinha do Amanhã

<p><b>Segunda 01/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz Feijão Molho de carne picada salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Molho de carne + salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Terça 02/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Polenta mole Frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Polenta mole Frango ao molho Salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quarta 03/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Lentilha Carne de Porco salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Lentilha Carne de Porco salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quinta 04/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Massa com Molho Feijão salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Massa com Molho Feijão salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Sexta 05/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Carne com Molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Carne com Molho salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Segunda 08/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Lentilha Frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Lentilha Frango ao molho <b>OU</b> 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><b>Segunda 08/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Terça 09/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Carne de Gado com molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Carne de Gado com molho Salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quarta 10/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Vitamina de Banana + aveia</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Ovo mexido com legumes salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Ovo mexido com legumes salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quinta 11/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Massa + Feijão Carne com Molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Massa + Feijão Carne com Molho salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Sexta 12/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz Feijão + Carne de Porco salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz Feijão + Carne de Porco salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Segunda 15/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Polenta + Feijão Frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Polenta + Feijão Frango ao molho <b>OU</b> 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><b>Segunda 15/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + ovo mexido</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Polenta + Feijão Carne ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Polenta + Feijão Carne ao molho Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Terça 16/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Massa com molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Massa com molho Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Quarta 17/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Quinta 18/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Iscas de carne salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Iscas de carne salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Sexta 19/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz Feijão + Farofa de linguiça salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão + Farofa de linguiça e salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Segunda 22/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Carreteiro Feijão Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Carreteiro+ Feijão Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></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><b>Segunda 15/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + ovo mexido</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Polenta + Feijão Carne ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Polenta + Feijão Carne ao molho Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Terça 16/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Massa com molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Massa com molho Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Quarta 17/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Quinta 18/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Isclas de carne salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Isclas de carne salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Sexta 19/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz Feijão + Farofa de linguiça salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão + Farofa de linguiça e salada <b>OU Leite/Fórmula</b></p>	<p><b>Segunda 22/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Carreteiro Feijão Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Carreteiro+ Feijão Salada <b>OU Leite/Fórmula</b></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><b>Segunda 22/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Carreteiro Feijão Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Carreteiro+ Feijão Salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Terça 23/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Carne de Porco Picada Mandioca Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Carne de Porco Picada Salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quarta 24/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quinta 25/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Polenta + Guisado salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Polenta + Guisado salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Sexta 26/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Iscas de carne salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Iscas de carne salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Segunda 29/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada <b>OU</b> 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><b>Segunda 29/07/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz Feijão Molho de carne picada salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Molho de carne + salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Terça 30/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Polenta mole Frango ao molho Salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Polenta mole Frango ao molho Salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quarta 31/07/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Lentilha Carne de Porco salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Lentilha Carne de Porco salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Quinta 01/08/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Ovo mexido + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Massa com Molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Massa com Molho Feijão salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Sexta 02/08/2024</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite quente batido com cacau + Pão + Fruta</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Carne com Molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Carne com Molho salada salada <b>OU</b> Leite/Fórmula</p>	<p><b>Segunda 05/08/24</b></p> <p><b>Café Manhã 8:30h</b> Leite ou Fórmula Fruta Amassada Pão + Queijo</p> <p><b>Almoço 11:20h</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada</p> <p><b>Lanche 13:30h</b> Fruta Picada ou Amassada</p> <p><b>Jantar 15:30</b> Arroz + Feijão Frango ao molho salada <b>OU</b> 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