

Cardápio – Alberto Torres

Segunda 24/02/2025	Terça 25/02/2025	Quarta 26/02/2025	Quinta 27/02/2025	Sexta 28/02/2025	Segunda 03/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco de Uva Torradinha de Queijo Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Ovo mexido Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Batata Doce Cozida Carne Moída Fruta		FERIADO CARNAVAL
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.	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	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		

*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 24/02/2025	Terça 25/02/2025	Quarta 26/02/2025	Quinta 27/02/2025	Sexta 28/02/2025	Segunda 03/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco de Uva Torradinha de Queijo Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Ovo mexido Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Batata Doce Cozida Carne Moída Fruta		FERIADO CARNAVAL
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.	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	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		

*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 24/02/2025	Terça 25/02/2025	Quarta 26/02/2025	Quinta 27/02/2025	Sexta 28/02/2025	Segunda 03/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco de Uva Torradinha de Queijo Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Ovo mexido Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Massa Carne Moída Fruta		FERIADO CARNAVAL
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.	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	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		

*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 03/03/25	Terça 04/03/25	Quarta 05/03/25	Quinta 06/03/25	Sexta 07/03/25	Segunda 10/03/25
FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	Lanche 9:50h e 15:00h Suco de Uva Pipoca Salgada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta Molho de Carne Moída Fruta	Formação Pedagógica	Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão com Nata Fruta
		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		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 03/03/25	Terça 04/03/25	Quarta 05/03/25	Quinta 06/03/25	Sexta 07/03/25	Segunda 10/03/25
FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Formação Pedagógica	Lanche 9:50h e 15:00h
		Suco de Uva Pipoca Salgada Fruta	Polenta Molho de Carne Moída Fruta		Café com Leite Pão com Nata Fruta
		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		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 03/03/25	Terça 04/03/25	Quarta 05/03/25	Quinta 06/03/25	Sexta 07/03/25	Segunda 10/03/25
FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	Lanche 9:50h e 15:00h Suco de Uva Pipoca Salgada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta Molho de Carne Moída Fruta	Formação Pedagógica	Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão com Nata Fruta
		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		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 10/03/2025	Terça 11/03/2025	Quarta 12/03/2025	Quinta 13/03/2025	Sexta 14/03/2025	Segunda 17/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Pão Linguíça Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Vitamina de Frutas com granola Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Sanduíche de Queijo Suco Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Esfirra Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Leite com Cereal 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 10/03/2025	Terça 11/03/2025	Quarta 12/03/2025	Quinta 13/03/2025	Sexta 14/03/2025	Segunda 17/03/25
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
Cafê com Leite Pão com Nata Fruta	Arroz Linguiça Feijão Salada Fruta	Vitamina de Frutas com granola Fruta	Polenta com queijo e Carne de porco Fruta	Massa Feijão Molho de carne Fruta	Leite com Cereal 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 10/03/2025	Terça 11/03/2025	Quarta 12/03/2025	Quinta 13/03/2025	Sexta 14/03/2025	Segunda 17/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz com Linguíça Feijão Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com granola Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta com queijo e Carne de porco Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Massa Feijão Molho de carne Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Leite com Cereal e 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 17/03/2025	Terça 18/03/2025	Quarta 19/03/2025	Quinta 20/03/2025	Sexta 21/03/2025	Segunda 24/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com granola Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Minipizza (Pão+carne moída+tomate+queijo) Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Omelete Salada Fruta	FERIADO DO MUNICÍPIO	Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Finais)

Segunda 17/03/2025	Terça 18/03/2025	Quarta 19/03/2025	Quinta 20/03/2025	Sexta 21/03/2025	Segunda 24/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com granola Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Minipizza (Pão+carne moída+tomate+queijo) Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Omelete Salada Fruta	FERIADO DO MUNICÍPIO	Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 17/03/2025	Terça 18/03/2025	Quarta 19/03/2025	Quinta 20/03/2025	Sexta 21/03/2025	Segunda 24/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com granola Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Minipizza (Pão+carne moída+tomate+queijo) Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Omelete Salada Fruta	FERIADO DO MUNICÍPIO	Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata 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 variam pois dependerão do que estará disponível na produção regional da época

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 24/03/25	Terça 25/03/25	Quarta 26/03/25	Quinta 27/03/25	Sexta 28/03/25	Segunda 31/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café Pastel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Massa com molho de carne Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Pão com mel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta com molho Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Esfirra 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.	90,09 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.	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 24/03/25	Terça 25/03/25	Quarta 26/03/25	Quinta 27/03/25	Sexta 28/03/25	Segunda 31/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café Pastel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Massa com molho de carne Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Pão com mel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta com molho Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Esfirra 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.	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	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 24/03/25	Terça 25/03/25	Quarta 26/03/25	Quinta 27/03/25	Sexta 28/03/25	Segunda 31/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Suco Pão com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café Pastel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Massa com molho de carne Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Pão com mel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Polenta com molho Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com leite Esfirra 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