

Cardápio – Alberto Torres (Anos Iniciais)

Segunda 02/06/25	Terça 03/06/25	Quarta 04/06/25	Quinta 05/06/25	Sexta 06/06/25	Segunda 02/06/25
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Chocolate Esfirra Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de Lentilha com Legumes e Frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Vaca Atolada + Feijão + Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Bolacha Salgada 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.	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.	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.

*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 02/06/25	Terça 03/06/25	Quarta 04/06/25	Quinta 05/06/25	Sexta 06/06/25	Segunda 02/06/25
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Chocolate Esfirra Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de Lentilha com Legumes e Frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Vaca Atolada + Feijão + Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Bolacha Salgada 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.	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.	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.

*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 02/06/25	Terça 03/06/25	Quarta 04/06/25	Quinta 05/06/25	Sexta 06/06/25	Segunda 09/06/25
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com Chocolate Esfirra Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Sopa de Lentilha com Legumes e Frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz Vaca Atolada + Feijão + Salada Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Bolacha Salgada Fruta</p>
<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.</p>	<p>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.</p>	<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.</p>	<p>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</p>		<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.</p>

*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 09/06/25	Terça 10/06/2024	Quarta 11/06/2024	Quinta 12/06/2024	Sexta 13/06/2024	Segunda 16/06/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Bolacha Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, Feijão Carne com Batatas Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, Feijão Omelete com guisado Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta Frango ao molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torrinha com molho de guisado 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.	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.	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.	32,64 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 Finais)

Segunda 09/06/25	Terça 10/06/2024	Quarta 11/06/2024	Quinta 12/06/2024	Sexta 13/06/2024	Segunda 16/06/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Esfirra Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, Feijão Carne com Batatas Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, Feijão Omelete com guisado Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta Frango ao molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torrinha com molho de guisado 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.	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.	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.	32,64 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 – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 09/06/25	Terça 10/06/2024	Quarta 11/06/2024	Quinta 12/06/2024	Sexta 13/06/2024	Segunda 16/06/24
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Café Bolacha Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz, Feijão Omelete Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate Quente Bolo de Milho Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta Frango ao molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torrinha com molho de guisado 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.	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.	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.	32,64 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 16/06/25	Terça 17/06/25	Quarta 18/06/2025	Quinta 19/06/2025	Sexta 20/06/2025	Segunda 23/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torradinha com molho e queijo Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Guisado com couve refogada Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate quente Bolacha integral Frutas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado 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.	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.		16,57 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	32,64 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 Finais)

Segunda 16/06/25	Terça 17/06/25	Quarta 18/06/2025	Quinta 19/06/2025	Sexta 20/06/2025	Segunda 23/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torradinha com molho e queijo Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Guisado com couve refogada Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate quente Bolacha integral Frutas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado 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.	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.		16,57 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	32,64 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 – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 16/06/25	Terça 17/06/25	Quarta 18/06/2025	Quinta 19/06/2025	Sexta 20/06/2025	Segunda 23/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com chocolate Torradinha com molho e queijo Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz com Frango Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Guisado com couve refogada Fruta</p>	<p>FERIADO</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate quente Bolacha integral Frutas</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado 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.	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.		216,57 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	320,64 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 M. 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 23/06/2025	Terça 24/06/2025	Quarta 25/06/2025	Quinta 26/06/2025	Sexta 27/06/2025	Segunda 30/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Bolo de milho + Pipoca Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Cachorro quente de Carne Moída Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro 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.	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.	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.	32,64 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 Finais)

Segunda 23/06/2025	Terça 24/06/2025	Quarta 25/06/2025	Quinta 26/06/2025	Sexta 27/06/2025	Segunda 30/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Bolo de milho + Pipoca Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Cachorro quente de Carne Moída Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro 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.	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.	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.	32,64 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 – Olavo Bilac (Ensino Fundamental)

Segunda 23/06/2025	Terça 24/06/2025	Quarta 25/06/2025	Quinta 26/06/2025	Sexta 27/06/2025	Segunda 30/06/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Polenta com Guisado Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Bolo de milho + Pipoca Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com molho de frango Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Especial SÃO JOÃO Cachorro quente de Carne Moída Quentão Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro 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.	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.	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.	32,64 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 30/06/2025	Terça 01/07/2025	Quarta 02/07/2025	Quinta 03/07/2025	Sexta 04/07/2025	Segunda 07/07/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Frango ao Molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate Quente Bolacha Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne Moída Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com cacau Torradinha 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.	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.	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		302,64 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 Finais)

Segunda 30/06/2025	Terça 01/07/2025	Quarta 02/07/2025	Quinta 03/07/2025	Sexta 04/07/2025	Segunda 07/07/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreiroiro Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Frango ao Molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate Quente Bolacha Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne Moída Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com cacau Torradinha 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.	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.	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		302,64 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 M. 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 30/06/2025	Terça 01/07/2025	Quarta 02/07/2025	Quinta 03/07/2025	Sexta 04/07/2025	Segunda 07/07/2025
<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Carreteiro Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Arroz + Feijão Frango ao Molho Saladas Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Chocolate Quente Bolacha Salgada Fruta</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Massa com Carne Moída Fruta</p>	<p>FORMAÇÃO PEDAGÓGICA</p>	<p>Lanche 9:50h e 15:00h</p> <p>Leite com cacau Torradinha 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.	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.	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		302,64 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