

Cardápio – Sementinha do Amanhã (Educação Infantil)

Segunda 02/03/2026	Terça 03/03/26	Quarta 04/03/26	Quinta 05/03/2026	Sexta 06/03/2026	Segunda 09/03/2026
Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne ao molho salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne ao molho salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Ovo + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne Moída + Massa salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Guisado + Massa salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho + polenta salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho + polenta salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Ovo + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Moranga + Carne Feijão salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Moranga + Carne salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Polenta + Feijão Carne Moída salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Massa + Carne Moída salada OU Leite/Fórmula
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.	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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 02/03/26	Terça 03/03/2026	Quarta 04/03/2026	Quinta 05/03/2026	Sexta 06/03/2026	Segunda 09/03/26
Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com Cereal Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Frango ao molho Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Guisado ao molho Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Batido Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite 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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 02/03/26	Terça 03/03/2026	Quarta 04/03/2026	Quinta 05/03/2026	Sexta 06/03/2026	Segunda 09/03/26
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
Iogurte com Cereal Fruta	Arroz + Feijão Frango ao molho Salada Fruta	Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta	Arroz + Feijão Guisado ao molho Salada Fruta	Leite Gelado Batido Cuca Fruta	Café com Leite 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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 02/03/26	Terça 03/03/2026	Quarta 04/03/2026	Quinta 05/03/2026	Sexta 06/03/2026	Segunda 09/03/26
Lanche 9:50h e 15:00h Iogurte com Cereal Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Frango ao molho Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Omelete Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz + Feijão Guisado ao molho Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Leite Gelado Batido Cuca Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite 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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 – Sementinha do Amanhã (Educação Infantil)

Segunda 09/03/2026	Terça 10/03/26	Quarta 11/03/26	Quinta 12/03/2026	Sexta 13/03/2026	Segunda 16/03/2026
Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne ao molho salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne ao molho salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Ovo + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne Moída + Massa salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Guisado + Massa salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne com molho e batata salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne com molho e batata salada OU Leite/Fórmula	Formação Pedagógica	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne Moída salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne Moída salada OU Leite/Fórmula
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		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 09/03/26	Terça 10/03/26	Quarta 11/03/25	Quinta 12/03/25	Sexta 13/03/25	Segunda 16/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão de milho com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Carreteiro Saladas Frutas	Lanche 9:50h e 15:00h Revirado de feijão Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Bolo salgado de frango Suco Fruta	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	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.		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 16/03/26	Terça 17/03/26	Quarta 18/03/25	Quinta 19/03/25	Sexta 20/03/25	Segunda 16/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	FERIADO	Lanche 9:50h e 15:00h
Vitamina de Fruta Pão com mel Fruta	Arroz Feijão Carne de Gado Salada Frutas	Massa com carne moída Salada Fruta	Galinhada Feijão Salada Fruta		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.		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 09/03/26	Terça 10/03/26	Quarta 11/03/25	Quinta 12/03/25	Sexta 13/03/25	Segunda 16/03/25
Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	Lanche 9:50h e 15:00h
Café com Leite Pão de milho com Nata Fruta	Carreteiro Saladas Frutas	Revirado de feijão Fruta	Bolo salgado de frango Suco Fruta		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 – Sementinha do Amanhã (Educação Infantil)

Segunda 09/03/2026	Terça 10/03/26	Quarta 11/03/26	Quinta 12/03/2026	Sexta 13/03/2026	Segunda 16/03/2026
Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne ao molho salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne ao molho salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Ovo + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne Moída + Massa salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Guisado + Massa salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Pão + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Frango ao molho salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Frango ao molho salada OU Leite/Fórmula	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne com molho e batata salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne com molho e batata salada OU Leite/Fórmula	Formação Pedagógica	Café Manhã 8:30h Leite + Torradinha + Fruta Almoço 11:20h Arroz + Feijão Carne Moída salada Lanche 13:30h Fruta Picada ou Amassada Jantar 15:30 Arroz + Feijão Carne Moída salada OU Leite/Fórmula
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		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 09/03/26	Terça 10/03/26	Quarta 11/03/26	Quinta 12/03/26	Sexta 13/03/26	Segunda 16/03/26
Lanche 9:50h e 15:00h Café com Leite Pão de milho com Nata Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Carreteiro Saladas Frutas	Lanche 9:50h e 15:00h Revirado de feijão Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Bolo salgado de frango Suco Fruta	FORMAÇÃO PEDAGÓGICA	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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 16/03/26	Terça 17/03/26	Quarta 18/03/26	Quinta 19/03/26	Sexta 20/03/26	Segunda 23/03/26
Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	Lanche 9:50h e 15:00h	FERIADO	Lanche 9:50h e 15:00h
Vitamina de Fruta Pão com mel Fruta	Arroz Feijão Carne de Gado Salada Frutas	Massa com carne moída Salada Fruta	Galinhada Feijão Salada Fruta		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.		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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 16/03/26	Terça 17/03/26	Quarta 18/03/26	Quinta 19/03/26	Sexta 20/03/26	Segunda 23/03/26
Lanche 9:50h e 15:00h Vitamina de Fruta Pão com mel Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Arroz Feijão Carne de Gado Salada Frutas	Lanche 9:50h e 15:00h Massa com carne moída Salada Fruta	Lanche 9:50h e 15:00h Galinhada Feijão Salada Fruta	FERIADO	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.		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.
EDUCAÇÃO INFANTIL: FÓRMULA OFERECIDA PARA CRIANÇAS ATÉ 1 ANO. Não oferecer fórmula imediatamente após as refeições.
PROIBIDO ADICIONAR SAL E AÇÚCAR AS PREPARAÇÕES.



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