



SECRETARIA MUNICIPAL DE ENSINO DE PONTAL
Cozinha Piloto
Rua Elpidio Vicente, 600, Centro - CEP 14.180-000 - Pontal/SP - Fone: (16) 3953-1875

Cardápio das Escolas Municipais e Estaduais de Pontal Ensino Fundamental e Ensino Médio (período integral_3 refeições) – MARÇO/2022

MARÇO		LANCHE DA MANHÃ (9h30)		ALMOÇO (12h30)		LANCHE DA TARDE (15h50)	
				CARNAAVAL			
01	Terça-feira			Arroz + Feijão preto + Carne iscas com legumes		Bolo simples + Leite com açúcar	
02	Quarta-feira	Pão francês com requeijão + Suco de caju		Macarronada com carne moída + Salada de tomate + Abacaxi		Sanduíche de pão francês com frango desfiado + Suco de laranja	
03	Quinta-feira	Bolacha de maisena + Leite com açúcar queimado		Arroz + Feijão + Pernil assado com batata + Cenoura cozida		pão francês com manteiga + Limonada	
04	Sexta-feira	Salada de frutas (mamão, abacaxi, laranja)					
07	Segunda-feira	pão francês com manteiga + Vitamina de leite com mamão		Arroz + Feijão + Frango primavera		Torrada com requeijão + Suco de laranja	
08	Terça-feira	Pão francês com requeijão + Suco de melancia		Arroz temperado com carne iscas + Feijão + Quiabo e chuchu no forno + Melão		Sanduíche de pão francês com carne moída + Limonada	
09	Quarta-feira	Salada de frutas (melão, mamão, laranja)		Arroz + Feijão + Frango com abobrinha + Salada de acelga		Bolo de fubá + Suco de melão	
10	Quinta-feira	Bolacha cream cracker + Leite com chocolate em pó		Arroz + Feijão + Carne moída com batata + Salada de tomate		Torta de legumes + Suco de laranja	
11	Sexta-feira	pão francês com manteiga + Suco de melancia		Arroz + Feijão preto + Pernil com legumes + Salada de beterraba (cozida) + Goiaba		Salada de frutas (laranja, melancia, mamão)	
14	Segunda-feira	Pão francês com requeijão + Suco de melancia		Arroz + Feijão + Carne iscas com legumes + Salada de pepino		Torta de frango + Limonada	
15	Terça-feira	Bolacha de maisena + Leite com açúcar queimado		Arroz + Feijão cassoulet + Abobrinha refogada com cebola + Melancia		Sanduíche de pão francês com molho de frango + Suco de melão	
16	Quarta-feira	Bolo de banana + Leite com chocolate em pó		Arroz + Feijão + Carne moída com repolho + Salada de tomate		Salada de frutas (melão, abacaxi, manga)	
17	Quinta-feira	pão francês com manteiga + Suco de abacaxi		Arroz + Feijão preto + Frango com batata e vagem + Cenoura cozida + Melão		Torta de legumes + Limonada	


Nádya I. R. Maronesi

Nádya I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN 3 - 52172

Nutricionista - CRN 3 - 52172





SECRETARIA MUNICIPAL DE ENSINO DE PONTAL
Cozinha Piloto
Rua Elpidio Vicente, 600, Centro – CEP 14.180-000 – Pontal/SP - Fone: (16) 3953-1875

Cardápio das Escolas Municipais e Estaduais de Pontal

Ensino Fundamental e Ensino Médio (período integral_3 refeições) – MARÇO/2022

18	Sexta-feira	Salada de frutas (manga, abacaxi, melancia)	Arroz temperado com pernil + Feijão + Salada de beterraba (crua)	Arroz doce + Abacaxi
21	Segunda-feira	Pão francês com requeijão + Vitamina de leite com manga	Arroz + Feijão preto + Frango com cenoura e pimentão+ Salada de pepino	Torta de carne moída + Suco de laranja
22	Terça-feira	Pão francês com manteiga + Suco de melão	Arroz + Feijão + Carne iscas com legumes+ Couve refogada + Abacaxi	Bolacha de leite + Leite com chocolate em pó
23	Quarta-feira	Salada de frutas (abacaxi, melão, manga)	Macarronada com salsicha + Salada de repolho	Bolo de simples + Suco de melancia
24	Quinta-feira	Pão francês com requeijão + Suco de laranja	Arroz + Feijão + Pernil assado com batata+ Quiabo refogado + Melancia	Bolacha de cream cracker + Suco de abacaxi
25	Sexta-feira	Pão francês com patê de frango + Limonada	Arroz temperado com carne moída + Feijão + Salada de tomate	Salada de frutas (laranja, abacaxi, melão)
28	Segunda-feira	Pão francês com manteiga + Leite com chocolate em pó	Arroz + Feijão maravilha + Salada de chuchu	Sanduíche de pão francês com frango e pimentão + Limonada
29	Terça-feira	Torta de legumes + Suco de abacaxi	Arroz + Feijão + Carne iscas com cenoura e vagem+ Abobrinha refogada + Melão	Bolacha cream cracker + Suco de laranja
30	Quarta-feira	Bolo de cenoura + Limonada	Galinhadinha + Feijão + Salada de tomate	Salada de frutas com calda de manga (melão, abacaxi, laranja)
31	Quinta-feira	Pão francês com requeijão + Vitamina de leite com manga	Arroz + Feijão + Carne moída com legumes+ Salada de rúcula + Abacaxi	Torta de pernil + Suco de abacaxi
01	Sexta-feira	Salada de frutas (manga, laranja, melão)	Arroz + Feijão + Frango acebolado com tomate + Salada de repolho	pão francês com requeijão + Suco de melão

Observações:

- Os dias de oferta das frutas podem ser trocados caso a fruta não esteja madura ou esteja muito madura, mas todas as frutas deverão ser servidas durante a semana.
- Caso sobreem verduras e/ou frutas no dia em que foram servidas, as mesmas podem ser oferecidas em outro dia da semana, de forma a não sobrar estoque e não desperdiçar alimentos.
- Os sucos e as vitaminas devem ser servidos gelados (colocar as frutas e/ou o leite para gelar no dia anterior).

O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES COM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL

Proibida a alteração sem autorização da nutricionista

ESCOLA: EE Professora Dolores Belém Novaes




Nádya I. R. Maronesi
Nutricionista - CRN 3 - 52172

Nádya I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN 3 - 52172

