



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) – AGOSTO/2022

DIABETES MELLITUS

DIA DA SEMANA		LANCHE DA MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	SOBREMESA
01	Segunda-feira	Pão integral com Manteiga + Leite puro		Arroz integral + Feijão + Carne moída com Batata doce	Sanduíche de Pão integral com Carne moída + Suco de Caju	
02	Terça-feira	Pão integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Mamão e Banana		Risoto de Pernil (arroz nintegral) + Feijão + Salada de Pepino	Torta de Carne Moída (com Aveia) + Suco de Abacaxi	Melancia
03	Quarta-feira	Pão integral com Manteiga + Suco de Melão		Arroz integral + Feijão + Salsicha ao molho + Salada de Acelga	Salada de Frutas (Banana, Mamão e Melão)	
04	Quinta-feira	Bolo de Fubá (sem açúcar) + Suco de Abacaxi		Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Repolho	Omelete de forno Recheada com Frango + Suco de Melancia	Banana
05	Sexta-feira	Bolacha Cream Cracker + Vitamina de Leite com Mamão		Arroz integral + Feijão + Frango acebolado com Tomate + Salada de Acelga com Repolho	Salada de Frutas com Aveia (Melão, Abacaxi, Banana)	
08	Segunda-feira	Bolo de Banana (sem açúcar) + Leite com Café (sem açúcar)		Arroz integral + Feijão + Pernil com Legumes + Salada de Pepino	Sanduíche de Pão integral com Carne iscas desfiada + Suco de Melão	
09	Terça-feira	Pão integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã		Arroz integral + Feijão + Quibe assado + Salada de Repolho	Pão integral com Ovo mexido + Suco de Melancia	Tangerina
10	Quarta-feira			FERIADO (PADROEIRO SÃO LOURENÇO)		
11	Quinta-feira	Pão integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã		Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Salada de Acelga	Torta de Pernil (com Aveia) + Suco de Laranja	Maçã
12	Sexta-feira	Pão integral com Patê de Frango + Suco de Caju		Arroz integral com Brócolis + Feijão + Carne iscas Acebolada + Salada de Couve	Salada de Frutas (Laranja + Maçã + Melão)	

Nádia I. R. Maronesi

Nutricionista

CRN 3 - 52172

Nádia I. R. Maronesi

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) – AGOSTO/2022

DIABETES MELLITUS

15	Segunda-feira	Pão integral com Manteiga + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Pernil com Legumes	Omelete de forno recheado com Frango + Suco de Melão
16	Terça-feira	Pão integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Mamão	Arroz integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango assada com Batata doce + Salada de Acelga	Bolacha Cream Cracker + Suco de Laranja
17	Quarta-feira	Pão integral com Manteiga + Suco de Melancia	Macarronada com Carne moída + Salada de Rúcula	Salada de Frutas (Melão, Mamão, Banana)
18	Quinta-feira	Bolo de Banana (sem açúcar) + Leite morno	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Repolho	Torta de Frango + Suco de Laranja
19	Sexta-feira	Pão integral com Ovo mexido + Suco de Caju	Arroz integral + Feijão preto com Pernil + Salada de Tomate	Salada de frutas (Melancia + Maçã + Laranja)
22	Segunda-feira	Sanduiche de Pão integral com Carne Moída + Suco de Caju	Arroz integral + Feijão + Carne moída acebolada + Salada de Chuchu	Pão integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Banana
23	Terça-feira	Pão integral com Requeijão + Leite morno	Arroz integral + Feijão preto + Frango Primavera + Salada de Couve	Omelete de forno recheado com Pernil + Suco de Laranja com Limão
24	Quarta-feira	Pão integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Couve-Flor + Salada de Tomate	Salada de Frutas (Maçã, Melancia, Laranja)
25	Quinta-feira	Bolo de Fubá (sem açúcar) + Suco de Melão	Arroz integral + Feijão + Pernil com Legumes + Salada de Pepino	Sanduiche de Pão integral com Frango desfiado + Suco de Laranja
26	Sexta-feira	Pão integral com Manteiga + Leite com Café (sem açúcar)	Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Salada de Repolho	Salada de Frutas (Maçã, Melão, Mamão)
29	Segunda-feira	Pão integral com Requeijão +	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada	Bolacha Cream Cracker +



Nádya I. R. Maronesi

Nutricionista - CRN 3 – 52172

Nádya I. R. Maronesi

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) – AGOSTO/2022

DIABETES MELLITUS

	Leite morno	de Pepino	Suco de Laranja	
30	Bolo de Banana com Maçã (sem açúcar) + Leite com Café (sem açúcar)	Arroz integral + Feijão preto com Pernil + Salada de Brócolis	Sanduíche de Pão integral com Frango desfiado + Suco de Laranja	Abacaxi
31	Pão integral com Patê de Frango + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho + Salada de Couve	Pão integral com requeijão e mussarela + Suco de Abacaxi	
01	Pão integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Carne iscas Acebolada com Tomate e Vagem + Salada de Acelga	Torta de Pernil (com Aveia)+ Suco de Melancia	Melão
02	Pão integral com Ovo mexido + Suco de Caju	Arroz integral + Feijão + Carne moída ao molho + Salada de Repolho com Tomate	Salada de Frutas (Melão, Abacaxi, Maçã)	

Observações:

- Os dias de oferta das frutas podem ser trocados, caso a fruta não esteja madura ou esteja muito madura, porém 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.

- **NÃO ADICIONAR AÇÚCAR** em nenhuma preparação (leites, sucos, vitaminas, café, bolos, etc).

O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES COM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL.

Proibida a alteração sem autorização da nutricionista

ESCOLAS

E. E. Dolores Belém Novaes.

Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRM 3 - 52172



Nádia I. R. Maronesi

Nutricionista - CRN 3 – 52172

