



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) – SETEMBRO/2022

DIABETES MELLITUS

DIA DA SEMANA		LANCHE DA MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE DA TARDE		SOBREMESA
01	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã	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	Sexta-feira	Pão Integral com Ovo mexido + Suco de Caju	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)		
05	Segunda-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Repolho	Torta de Carne Moída (com aveia) + Suco de Melão		
06	Terça-feira	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Laranja	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Laranja	Arroz integral com Brócolis + Feijão + Carne iscas + Salada de Couve	Bolacha Cream Cracker + Leite morno		Maçã
07	Quarta-feira			FERIADO (INDEPENDÊNCIA DO BRASIL)			
08	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Laranja	Pão Integral com Requeijão + Suco de Laranja	Arroz Pizza (arroz integral) + Feijão + Salada de Rúcula	Sanduíche de Pão Integral com Pernil desfiado + Suco de Melancia		Abacaxi
09	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão Cassoulet (Frango + Pernil + Cenoura) + Salada de Vinagrete	Salada de Frutas com Aveia (Abacaxi, Banana, Maçã)		
12	Segunda-feira	Pão Integral com Manteiga + Suco de Abacaxi	Pão Integral com Manteiga + Suco de Abacaxi	Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Salada de Tomate	Sanduíche de Pão Integral com Carne moída + Suco de Laranja		
13	Terça-feira	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Brócolis e Cenoura + Salada de Acelga	Omelete de forno recheado com Frango + Suco de Caju		Melancia
14	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Suco de Laranja	Pão Integral com Manteiga + Suco de Laranja	Arroz integral + Polenta + Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho + Salada de Couve	Salada de Frutas (Melão, Banana, Maçã)		
15	Quinta-feira	Bolo de Banana (sem açúcar) + Vitamina de Leite com Maçã	Bolo de Banana (sem açúcar) + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Rúcula	Bolacha Cream Cracker + Suco de Laranja com Limão		Laranja
16	Sexta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Melancia	Pão Integral com Requeijão + Suco de Melancia	Macarronada com Almôndegas + Salada de Couve	Banana		
19	Segunda-feira	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Laranja	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Pepino	Sanduíche de Pão Integral com Carne iscas desfiada + Suco de Maçã		



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) – SETEMBRO/2022

DIABETES MELLITUS

20	Terça-feira	Pão Integral com Requeijão + Leite morno	Arroz integral + Feijão + Carne moída + Salada de Couve	Torta de Legumes (com aveia) + Suco de Laranja	Melancia
21	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Banana	Arroz integral + Feijão preto com Pernil + Salada de Repolho	Salada de Frutas (Melão, Maçã, Laranja)	
22	Quinta-feira	Pão Integral com Patê de Frango + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Acelga	Bolacha Cream Cracker + Leite puro	Maçã
23	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Salada de Repolho com Cenoura	Vitamina de Leite com Banana	
26	Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes	Sanduíche de Pão Integral com Frango desfiado + Suco de Melancia	
27	Terça-feira	Bolo de Cenoura com Banana (sem açúcar) + Leite puro	Risoto de Pernil (arroz integral) + Feijão + Salada de Repolho	Banana	
28	Quarta-feira	Bolacha de Cream Cracker + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz integral + Feijão + Quibe assado + Salada de Acelga	Sanduíche de Pão Integral com Carne moída + Suco de Abacaxi	Mamão
29	Quinta-feira	Pão Francês com Manteiga + Vitamina de Leite com Mamão	Arroz integral + Feijão Cassoulet (Pernil + Frango + Cenoura) + Salada de Couve	Salada de Frutas (Maçã, Abacaxi, Mamão)	
30	Sexta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Laranja	Arroz integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango com Cenoura + Salada de Rúcula	Torta de Pernil (com aveia) + Suco de Melancia	Abacaxi

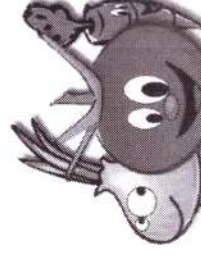
Observações:

- 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
CRN 3 - 52172

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