



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL**  
**NECESSIDADES ESPECIAIS – DIABETES MELLITUS**  
**ENSINO FUNDAMENTAL II PERÍODO INTEGRAL – ABRIL/2020**

| Data                    | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  | Média<br>Semanal |
|-------------------------|---------------|-------------|---|---|--|------------------|
|                         |               |             | 01/abr  | 02/abr  | 03/abr   |                  |
| Lanche da manhã         |               |             | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                                      | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet   | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                     |                  |
| Almoço                  |               |             | Arroz integral temperado com pernil e legumes + Cenoura refogada + Salada de Pepino + Laranja | Arroz integral + Feijão + Carne iscas + Abobrinha cozida com Chuchu + Salada de Rúcula + Banana | Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes + Salada de Rúcula + Abacaxi |                  |
| Lanche da tarde         |               |             | Pão integral com Pernil desfiado + Abacaxi  | Torta de Frango com Legumes (com aveia) + Suco de Limão (com adoçante)                          | Pão integral com Carne moída + Laranja                                       |                  |
| Valor energético (kcal) |               |             | 1.284,70  | 1314,9  | 1203,8   | 1267,8           |
| Carboidratos (g)        |               |             | 155,1   | 162,6   | 150,3  | 156,0            |
| Proteínas (g)           |               |             | 74,0  | 64,1  | 67,3   | 68,4             |
| Lipídios (g)            |               |             | 43,1  | 49,4  | 39,3   | 43,9             |
| Fibras Alimentares (g)  |               |             | 23,2  | 21,7  | 16,2   | 20,4             |
| Vitamina A (mcg)        |               |             | 1011,2  | 235,7   | 1033,9   | 760,3            |
| Vitamina C (mg)         |               |             | 139,2   | 121,1   | 173,9  | 144,7            |
| Sódio (mg)              |               |             | 702,2   | 594,0   | 822,7  | 706,3            |
| Cálcio (mg)             |               |             | 610,9   | 533,4   | 649,0  | 597,8            |
| Ferro (mg)              |               |             | 8,4   | 9,5   | 11,5   | 9,8              |
| Magnésio (mg)           |               |             | 269,1   | 260,6   | 174,8  | 234,8            |
| Zinco (mg)              |               |             | 8,2   | 10,5  | 13,8   | 10,8             |

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL**  
**NECESSIDADES ESPECIAIS – DIABETES MELLITUS**  
**ENSINO FUNDAMENTAL II PERÍODO INTEGRAL – ABRIL/2020**

| Data                           | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira | Média Semanal |
|--------------------------------|--|---|---|--|-------------|---------------|
|                                | 06/abr   | 07/abr  | 08/abr  | 09/abr   | 10/abr      |               |
| Lanche da manhã                | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                 | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet   | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                              | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet                            |             |               |
| Almoço                         | Arroz integral + Feijão + Frango primavera + Salada de Almeirão + Banana | Arroz integral temperado com Carne moída e Legumes + Abobrinha refogada + Salada de Alface + Maçã | Arroz integral + Feijão + Carnes iscas + Legumes refogados + Salada de Rúcula + Melão | Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Chuchu cozido + Salada de Tomate + Banana | FERIADO     |               |
| Lanche da tarde                | Pão integral com Frango desfiado + Laranja                               | Pão integral com Requeijão + Melão  | Pão integral com Pernil desfiado + Suco de Limão (com adoçante)                       | Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranja                                    |             |               |
| <b>Valor energético (kcal)</b> | 1187,18  | 1199,75   | 1223,05   | 1244,82  |             | <b>1213,7</b> |
| <b>Carboidratos (g)</b>        | 162,56   | 153,55  | 153,58  | 163,66   |             | <b>158,3</b>  |
| <b>Proteínas (g)</b>           | 74,24  | 51,91   | 69,79   | 63,1   |             | <b>64,8</b>   |
| <b>Lipídios (g)</b>            | 29,34  | 44,95   | 40,55   | 40,74  |             | <b>38,9</b>   |
| <b>Fibras Alimentares (g)</b>  | 24,99  | 22,51   | 21,83   | 23,81  |             | <b>23,3</b>   |
| <b>Vitamina A (mcg)</b>        | 1011,19  | 160,89  | 29,19   | 1135,5   |             | <b>584,2</b>  |
| <b>Vitamina C (mg)</b>         | 128,81   | 32,52   | 118,53  | 125,44   |             | <b>101,3</b>  |
| <b>Sódio (mg)</b>              | 669,07   | 651,65  | 689,38  | 839,48   |             | <b>712,4</b>  |
| <b>Cálcio (mg)</b>             | 598,4  | 538,81  | 616,07  | 717,42   |             | <b>617,7</b>  |
| <b>Ferro (mg)</b>              | 7,7  | 8,83  | 9,41  | 7,31   |             | <b>8,3</b>    |
| <b>Magnésio (mg)</b>           | 259,89   | 224,1   | 254,07  | 256,54   |             | <b>248,7</b>  |
| <b>Zinco (mg)</b>              | 5,23   | 10,32   | 11,97   | 5,45   |             | <b>8,2</b>    |

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL  
NECESSIDADES ESPECIAIS – DIABETES MELLITUS  
ENSINO FUNDAMENTAL II PERÍODO INTEGRAL – ABRIL/2020**

| Data                           | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira  | Média<br>Semanal |
|--------------------------------|--|---|---|---|--|------------------|
|                                | 13/abr   | 14/abr  | 15/abr  | 16/abr  | 17/abr   |                  |
| <b>Lanche da manhã</b>         | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet  | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet  | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet   | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                              | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet                          |                  |
| <b>Almoço</b>                  | Arroz integral + Feijão + Pênil Acebolado com Tomate + Cenoura cozida com Brócolis + Salada de Pepino + Maçã | Arroz integral temperado com Carne moída e Legumes + Feijão + Chuchu refogado + Salada de Alface + Banana | Arroz integral + Feijão + Carne iscas + Legumes cozidos (abobrinha, cenoura e chuchu) + Salada de Tomate + Goiaba | Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Cenoura refogada + Salada de Brócolis + Maçã | Arroz integral + Feijão + Carne moída + Chuchu cozido + Salada de Acelga + Melão |                  |
| <b>Lanche da tarde</b>         | Torta de Carne moída com Legumes (com aveia) + Suco de Laranja (com adoçante)                                | Pão integral com Manteiga + Maçã  | Pão integral com Pênil desfiado + Laranja   | Bolinho diet + Melão  | Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranja                                  |                  |
| <b>Valor energético (kcal)</b> | 1488,82  | 1245,62   | 1360,68   | 1221,46   | 1240,95  | <b>1311,5</b>    |
| <b>Carboidratos (g)</b>        | 200,56   | 166   | 167,11  | 176,24  | 153,44   | <b>172,7</b>     |
| <b>Proteínas (g)</b>           | 57,01  | 52,3  | 69,73   | 55,62   | 58,19  | <b>58,6</b>      |
| <b>Lipídios (g)</b>            | 54,14  | 44,77   | 49,06   | 34,69   | 46,6   | <b>45,9</b>      |
| <b>Fibras Alimentares (g)</b>  | 25,03  | 24,1  | 33,17   | 21,99   | 21,72  | <b>25,2</b>      |
| <b>Vitamina A (mcg)</b>        | 131,7  | 1142,89   | 131,7   | 1094,38   | 153,5  | <b>530,8</b>     |
| <b>Vitamina C (mg)</b>         | 222,39   | 26,72   | 248,9   | 42,7  | 125,18   | <b>133,2</b>     |
| <b>Sódio (mg)</b>              | 567,79   | 667,12  | 591,92  | 652,99  | 837,54   | <b>663,5</b>     |
| <b>Cálcio (mg)</b>             | 514,28   | 542,77  | 553,87  | 515,07  | 720,87   | <b>569,4</b>     |
| <b>Ferro (mg)</b>              | 8,24   | 8,97  | 9,15  | 6,93  | 8,8  | <b>8,4</b>       |
| <b>Magnésio (mg)</b>           | 250,58   | 238,34  | 255,95  | 203,23  | 236,64   | <b>236,9</b>     |
| <b>Zinco (mg)</b>              | 5,99   | 10,37   | 11,84   | 4,15  | 11,04  | <b>8,7</b>       |

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL  
NECESSIDADES ESPECIAIS – DIABETES MELLITUS  
ENSINO FUNDAMENTAL II PERÍODO INTEGRAL – ABRIL/2020**

| Data                    | Segunda-feira  | Terça-feira | Quarta-feira   | Quinta-feira | Sexta-feira | Média<br>Semanal |
|-------------------------|--|-------------|--|--------------|-------------|------------------|
|                         | 20/abr   | 21/abr      | 22/abr   | 23/abr       | 24/abr      |                  |
| Lanche da manhã         | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                         |             | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                 |              |             |                  |
| Almoço                  | Arroz integral + Feijão + Carne iscas + Abóbora cozida + Salada de Alface Goiaba | FERIADO     | Arroz integral + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Goiaba | RECESSO      | RECESSO     |                  |
| Lanche da tarde         | Pão integral com Presunto e Mussarela + Suco de Limão (com adoçante)             |             | Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranja                          |              |             |                  |
| Valor energético (kcal) | 1225,81  |             | 1208,81  |              |             | 1217,3           |
| Carboidratos (g)        | 166,71   |             | 168,6  |              |             | 167,7            |
| Proteínas (g)           | 61,57  |             | 65,06  |              |             | 63,3             |
| Lipídios (g)            | 39,92  |             | 33,71  |              |             | 36,8             |
| Fibras Alimentares (g)  | 31,63  |             | 32,89  |              |             | 32,3             |
| Vitamina A (mcg)        | 50,99  |             | 1032,99  |              |             | 542,0            |
| Vitamina C (mg)         | 229,4  |             | 252,17   |              |             | 240,8            |
| Sódio (mg)              | 915,27   |             | 925,76   |              |             | 920,5            |
| Cálcio (mg)             | 740,69   |             | 764,45   |              |             | 752,6            |
| Ferro (mg)              | 8,8  |             | 7,38   |              |             | 8,1              |
| Magnésio (mg)           | 255,32   |             | 247,43   |              |             | 251,4            |
| Zinco (mg)              | 11,52  |             | 5,77   |              |             | 8,6              |

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL**  
**NECESSIDADES ESPECIAIS – DIABETES MELLITUS**  
**ENSINO FUNDAMENTAL II PERÍODO INTEGRAL – ABRIL/2020**

| Data                           | Segunda-feira  | Terça-feira  | Quarta-feira   | Quinta-feira   | Sexta-feira | Média Semanal |
|--------------------------------|--|--|--|--|-------------|---------------|
|                                | 27/abr   | 28/abr   | 29/abr   | 30/abr   | 01/mai      |               |
| Lanche da manhã                | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet  | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet               | Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet  | Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet                           |             |               |
| Almoço                         | Arroz integral + Feijão + Carne iscas + Cenoura cozida com Brócolis + Salada de Repolho + Goiaba | Arroz integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Alface + Banana | Arroz integral temperado com Carne moída e Legumes + Abobrinha refogada + Salada de Rúcula + Laranja | Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Chuchu cozido + Salada de Tomate + Banana |             |               |
| Lanche da tarde                | Pão integral com Frango desfiado + Laranja   | Pão integral com Manteiga + Suco de limão (com adoçante)               | Pão integral com Pernil desfiado + Melão   | Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranja                                    |             |               |
| <b>Valor energético (kcal)</b> | 1335,87  | 1186,75  | 1235,67  | 1187,78  |             | <b>1236,5</b> |
| <b>Carboidratos (g)</b>        | 172,13   | 163,23   | 141,48   | 164,36   |             | <b>160,3</b>  |
| <b>Proteínas (g)</b>           | 70,68  | 57,46  | 64,81  | 64,85  |             | <b>64,5</b>   |
| <b>Lipídios (g)</b>            | 44   | 38,83  | 47,89  | 33,18  |             | <b>41,0</b>   |
| <b>Fibras Alimentares (g)</b>  | 35,66  | 22,83  | 16,15  | 24,65  |             | <b>24,8</b>   |
| <b>Vitamina A (mcg)</b>        | 2095,7   | 1142,89  | 1113,7   | 1032,99  |             | <b>1346,3</b> |
| <b>Vitamina C (mg)</b>         | 279,24   | 119,51   | 141,69   | 132,7  |             | <b>168,3</b>  |
| <b>Sódio (mg)</b>              | 629,35   | 653,97   | 624,33   | 923,06   |             | <b>707,7</b>  |
| <b>Cálcio (mg)</b>             | 602,41   | 566,36   | 579,5  | 773,05   |             | <b>630,3</b>  |
| <b>Ferro (mg)</b>              | 9,41   | 7,26   | 8,89   | 7,44   |             | <b>8,3</b>    |
| <b>Magnésio (mg)</b>           | 251,04   | 244,21   | 221,17   | 259,17   |             | <b>243,9</b>  |
| <b>Zinco (mg)</b>              | 10,84  | 4,74   | 11,32  | 5,67   |             | <b>8,1</b>    |

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172