



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

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	
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	Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet	
Almoço	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Tomate + Banana	Arroz integral + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Repolho + Maçã	Galinhadianha (arroz integral) + Feijão + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz integral + Feijão + Frango primavera (frango com tomate, cenoura, brócolis e cebola) + Salada de Almeirão + Goiaba	
Lanche da tarde	Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranjada (com adoçante)	Torta de Frango com Legumes (com aveia) + Suco de Limão (com adoçante)	Pão integral com Carne moída + Goiaba	Pão integral com Requeijão + Banana	Bolinho diet + Laranja	
Valor energético (kcal)	1193,1	1211,2	1280,4	1132,2	1116,3	1186,6
Carboidratos (g)	155,4	136,0	171,1	155,6	160,7	155,8
Proteínas (g)	59,1	64,9	66,6	56,4	56,3	60,6
Lipídios (g)	39,1	46,7	39,6	34,4	30,2	38,0
Fibras Alimentares (g)	21,8	18,8	33,2	23,1	31,4	25,7
Vitamina A (mcg)	1033,0	185,1	1011,2	1092,2	1044,5	873,2
Vitamina C (mg)	106,1	89,5	154,0	49,6	262,1	132,2
Sódio (mg)	935,1	593,8	693,6	654,0	496,0	674,5
Cálcio (mg)	719,9	490,1	558,9	558,8	543,9	574,3
Ferro (mg)	8,9	7,8	10,0	7,2	6,6	8,1
Magnésio (mg)	249,1	230,9	233,5	246,8	218,7	235,8
Zinco (mg)	11,2	6,2	14,3	4,8	4,2	8,1

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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	
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	Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet	
Almoço	Arroz integral + Feijão + Carne iscas acebolada + Abobrinha refogada + Salada de Pepino + Banana	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Alface + Melão	Arroz integral + Feijão + Frango Acebolado com Tomate + Salada de Brócolis + Mamão	Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Chuchu cozido + Salada de Rúcula + Goiaba	Arroz integral + Feijão + Carne iscas Acebolada com Tomate, Cenoura e Brócolis + Salada de Acelga + Abacaxi	
Lanche da tarde	Pão integral com Frango desfiado + Abacaxi	Bolinho diet + Vitamina de Leite com Goiaba (com adoçante)	Pão integral com Requeijão e Mussarela + Laranja	Pão integral com carne moída + Melão	Torta de Carne moída com Legumes (com aveia) + Suco de Limão (com adoçante)	
Valor energético (kcal)	1222,58	1374,42	1191,43	1205,57	1296,52	1258,1
Carboidratos (g)	154,19	183,2	152,69	160,65	175,78	165,3
Proteínas (g)	67,77	59,41	62,3	71,26	50,9	62,3
Lipídios (g)	39,63	47,44	39,69	33,49	46,68	41,4
Fibras Alimentares (g)	22,98	28,59	24,21	32,57	22,05	26,1
Vitamina A (mcg)	81,05	1050,42	132,04	1011,19	1063,05	667,6
Vitamina C (mg)	45,54	140,97	209,38	184,22	111,17	138,3
Sódio (mg)	576,4	541,74	743,72	691,67	584,3	627,6
Cálcio (mg)	530,39	812,17	786,43	605,68	509,66	648,9
Ferro (mg)	9,05	9,61	7,14	8,94	9,06	8,8
Magnésio (mg)	256,28	225,16	243,83	247,8	224,64	239,5
Zinco (mg)	10,74	10,5	5,23	8,92	9,74	9,0

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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	
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	Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet	
Almoço	Arroz integral + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Repolho + Laranja	Arroz integral com legumes + Feijão + Frango grelhado + Salada de Alface + Banana	Arroz integral + Feijão + Carne iscas + Cebola + Cenoura Refogada com Vagem + Salada de Almeirão + Maçã	Arroz integral + Feijão Maravilha + Couve refogada + Salada de Tomate com Cenoura crua + Abacaxi	Galinhadinha (arroz integral) + Feijão + Abobrinha refogada + Salada de Pepino com Tomate + Banana	
Lanche da tarde	Pão integral com Pernil desfiado + Goiaba	Torta de Frango com Legumes (com aveia) + Abacaxi	Pão integral com Requeijão e Mussarela + Laranja	Pão integral com Carne moída + Suco de Limão (com adoçante)	Bolinho diet + Vitamina de leite com melão (com adoçante)	
Valor energético (kcal)	1257,93	1199	1281,62	1294,19	1205,87	1247,7
Carboidratos (g)	167,47	152,33	172,02	148,96	161,31	160,4
Proteínas (g)	74,15	66,27	61,1	68,86	61,07	66,3
Lipídios (g)	35,14	37,74	42,36	49,96	36,97	40,4
Fibras Alimentares (g)	32,86	22,57	26,46	24,48	20	25,3
Vitamina A (mcg)	1011,19	1412,56	2044,18	643,65	1030,8	1228,5
Vitamina C (mg)	247,57	57,76	104,39	141,26	33,29	116,9
Sódio (mg)	682,58	618,37	892,1	602,56	467,59	652,6
Cálcio (mg)	602,02	503,09	831,96	654	780,58	674,3
Ferro (mg)	7,66	7,6	9,39	9,1	6,71	8,1
Magnésio (mg)	250,94	253,69	252,64	259,67	223,03	248,0
Zinco (mg)	6,38	4,6	11,38	10,24	4,3	7,4

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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
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	Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet	
Almoço	Arroz integral com legumes + Feijão + Frango grelhado + Brócolis cozido + Salada de Tomate + Maçã	Arroz integral + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Melancia	Arroz integral + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Repolho + Laranja	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Rúcula + Melancia	Arroz integral + Feijão + Carne iscas acebolada + Cenoura refogada + Salada de Brócolis + Maçã	
Lanche da tarde	Pão integral com Presunto e Mussarela + Laranja	Torta de Frango com Legumes (com aveia)+ Suco de Limão (com adoçante)	Pão integral com Carne moída + Goiaba	Pão integral com Manteiga + Vitamina de leite com maçã	Bolinho diet + Abacaxi	
Valor energético (kcal)	1219,21	1190,59	1314,05	1276,04	1153,3	1230,6
Carboidratos (g)	167,72	153,74	162,09	172,1	157,38	162,6
Proteínas (g)	63,66	68,36	70,16	60,12	48,99	62,3
Lipídios (g)	36,01	35,37	45,53	41,1	39,08	39,4
Fibras Alimentares (g)	25,66	20,34	31,54	22,76	22,72	24,6
Vitamina A (mcg)	1084,85	1115,2	81,05	1011,19	2064,66	1071,4
Vitamina C (mg)	139,06	69,89	253,58	39,96	65,47	113,6
Sódio (mg)	851,32	683,49	588,23	667,21	416,5	641,4
Cálcio (mg)	743,45	539,94	547,83	887,42	506,3	645,0
Ferro (mg)	7,39	7,86	8,87	9,3	8,59	8,4
Magnésio (mg)	246,73	245,34	246,25	234,42	212,36	237,0
Zinco (mg)	5,26	5,03	10,28	10,33	9,69	8,1

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 – MARÇO/2020**

Data	Segunda-feira 30/mar	Terça-feira 31/mar	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
Lanche da manhã	Pão integral com Requeijão + Leite com achocolatado diet	Pão integral com Manteiga + Leite com achocolatado diet				
Almoço	Arroz integral + Feijão + Carne Moída + Legumes Cozidos + Salada de Tomate + Maçã	Arroz integral + Feijão + Frango refogado com Cenoura e Chuchu + Salada de Alface + Mamão				
Lanche da tarde	Pão integral com Presunto e Mussarela + Suco de Limão (com adoçante)	Pão integral com Carne moída + Laranja				
Valor energético (kcal)	1188,57	1208,9				1198,7
Carboidratos (g)	158,15	157,33				157,7
Proteínas (g)	58,31	69,52				63,9
Lipídios (g)	38,96	35,83				37,4
Fibras Alimentares (g)	22,23	24,14				23,2
Vitamina A (mcg)	1032,99	1554,05				1293,5
Vitamina C (mg)	58,54	188,22				123,4
Sódio (mg)	935,11	621,79				778,5
Cálcio (mg)	717,5	575,83				646,7
Ferro (mg)	8,84	8,48				8,7
Magnésio (mg)	230,27	251,85				241,1
Zinco (mg)	11,12	8,35				9,7

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172