

SECRETARIA MUNICIPAL DE ENSINO DE PONTAL

Cozinha Piloto

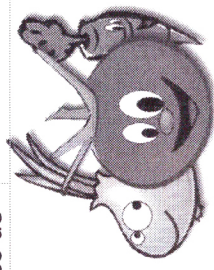
Rua Elpidio Vicente, 600, Centro – CEP 14.180-000 – Pontal/SP - Fone: (16) 3953-1875

Cardápio das Escolas Municipais e Estaduais de Pontal

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



DIA DA SEMANA		LANCHE DA MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE DA TARDE		SOBREMESA
01	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Melancia		Risoto de Pernil (arroz integral) + Feijão + Salada de Acelga	Banana		
02	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã		Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Pepino	Pão Integral com Frango desfiado + Limonada		
05	Segunda-feira	Pão Integral com Carne Moída + Suco de Caju		Arroz integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango com Batata	Bolacha Cream Cracker + Suco de Laranja		
06	Terça-feira	Pão Integral com Patê de Frango + Suco de Melão		Arroz integral com Ervilha + Feijão + Carne moída com Cenoura + Salada de Repolho	Salada de Frutas (Manga, Abacaxi, Banana)		
07	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite puro		Risoto de Legumes (arroz integral) + Feijão + Frango Acebolado + Salada de Acelga	Sanduíche de Pão Integral com Carne iscas desfiada + Suco de Melancia		Banana
08	Quinta-feira	Pão Integral com Ovo Mexido + Suco de Caju		Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Couve	Pão Integral com Manteiga + Maçã		Melão
09	Sexta-feira	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã		Arroz integral + Feijão + Pernil com Legumes + Salada de Tomate	Sanduíche de Pão Integral com Frango desfiado + Suco de Limão com Maçã		Melancia
12	Segunda-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite puro		Arroz integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Pepino	Vitamina de Leite com Manga		
13	Terça-feira	Pão Integral com Ovo Mexido + Suco de Laranja		Macarronada com Carne moída + Salada de Acelga	Pão Integral com Requeijão + Suco de Limão com Maçã		Melancia
14	Quarta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Maçã com Limão		Arroz integral + Feijão preto com Pernil + Salada de Batata + Salada de Cerveja	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Laranja)		
15	Quinta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Banana		Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Acelga	Pão Integral com Apresuntado e Mussarela + Suco de Laranja		Banana
16	Sexta-feira	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Maçã		Arroz integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango ao molho + Salada de Tomate	Sanduíche de Pão Integral com Carne iscas desfiada + Suco de		Maçã





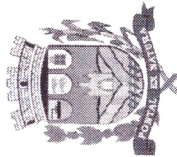
Nádia I. R. Maronesi

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) – DEZEMBRO/2022

DIABETES MELLITUS

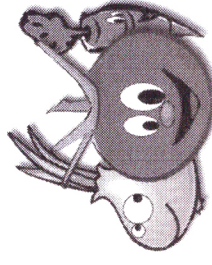
					Laranja com Limão	
19	Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Melancia	Arroz integral + Feijão Cassoulet (Frango + PERNIL + Cenoura) + Salada de Pepino	Vitamina de Leite com Abacate		Maçã
20	Terça-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite puro	Arroz integral + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Couve	Salada de Frutas (Manga, Abacaxi, Maçã)		
21	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Suco de Caju	Arroz integral + Feijão + Carne iscas acebolada + Salada de Repolho	Pão Integral com Ovo Mexido + Suco de Laranja		Melancia
22	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão + Vitamina de Leite com Banana	Arroz integral + Feijão + Frango Acebolado com Tomate + Salada de Acelga	Pão Integral com PERNIL desfiado + Suco de Laranja com Limão		Abacaxi
23	Sexta-feira	Pão Integral com Carne moída + Suco de Melancia	Arroz integral + Feijão + Carne iscas com Cenoura + Salada de Tomate	Banana		
26	Segunda-feira	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
27	Terça-feira	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
28	Quarta-feira	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
29	Quinta-feira	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
30	Sexta-feira	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		

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 sobre as 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