



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO FUNDAMENTAL II E EJA

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	27/jan	28/jan	29/jan	30/jan	31/jan	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Churrasquinho acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Frango com Brócolis e Cenoura + Maçã	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Média Semanal
Valor energético (kcal)	420,68	469,97	408,59	465,45	449,31	442,8
Carboidratos (g)	62,28	78,75	59,33	80,18	69,54	70,0
Proteínas (g)	18,55	21,46	18,59	20,79	18,08	19,5
Lipídios (g)	10,04	7,92	10,1	7,07	10,17	9,1
Fibras Alimentares (g)	7,87	9,87	7,91	10,28	7,96	8,8
Vitamina A (mcg)	-	513,67	-	491	-	502,3
Vitamina C (mg)	1,97	14,06	7,3	12,46	4,89	8,1
Sódio (mg)	96,88	162,57	96,33	101,59	94,8	110,4
Cálcio (mg)	25,56	39,28	27,63	42,73	30,37	33,1
Ferro (mg)	1,85	1,59	1,86	1,31	1,91	1,7
Magnésio (mg)	34,89	60,24	37,07	40,61	44,5	43,5
Zinco (mg)	4,51	1,91	4,5	1,74	4,56	3,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172