



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira 02/mar	Terça-feira 03/mar	Quarta-feira 04/mar	Quinta-feira 05/mar	Sexta-feira 06/mar	Média Semanal
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate + Laranja	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Legumes + Salada de Repolho + Goiaba	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes + Banana	Arroz + Feijão + Frango primavera (frango com tomate, cenoura, brócolis e cebola) + Maçã	
Valor energético (kcal)	470,99	476,72	470,18	518,39	452,36	477,7
Carboidratos (g)	66,51	61,94	63,47	73,39	63,8	65,8
Proteínas (g)	18,91	21,78	20,44	21,94	21,29	20,9
Lipídios (g)	13,98	15,36	14,63	15,16	12,1	14,2
Fibras Alimentares (g)	5,63	5,63	8,41	4,02	5,91	5,9
Vitamina A (mcg)	72,02	72,02	243,87	205,41	194,77	157,6
Vitamina C (mg)	36,38	21,15	42,6	7,88	4,95	22,6
Sódio (mg)	226	231,78	234,63	286,74	226,99	241,2
Cálcio (mg)	243,83	246,34	236,12	230,37	233,44	238,0
Ferro (mg)	1,86	1,67	1,98	3,24	1,33	2,0
Magnésio (mg)	43,72	48,03	39,01	54,42	35,73	44,2
Zinco (mg)	3,08	2,06	3,49	3,5	1,3	2,7

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Batata + Salada de Pepino + Banana	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Alface + Melão	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Salada de Brócolis + Laranja	Galinhadinha + Feijão + Salada de Rúcula + Goiaba	Arroz + Feijão + Carne em iscas Acebolada com Tomate, Cenoura e Brócolis + Salada de Acelga + Mamão	Média Semanal
Valor energético (kcal)	490,75	456,6	482,33	461,05	474,25	473,0
Carboidratos (g)	69,35	60,55	60,35	64,23	62,17	63,3
Proteínas (g)	20,59	20,1	21,22	21,93	19,66	20,7
Lipídios (g)	14,43	14,42	16,96	12,66	16,05	14,9
Fibras Alimentares (g)	6,1	5,42	5,72	8,6	6,23	6,4
Vitamina A (mcg)	72,02	243,87	96,98	253,51	219,73	177,2
Vitamina C (mg)	4,31	6,39	33,65	47,72	44,81	27,4
Sódio (mg)	229,96	239,05	187,24	284,45	190,23	226,2
Cálcio (mg)	230,73	234,67	227,49	244,15	227,94	233,0
Ferro (mg)	2,04	2,12	1,6	1,52	2,02	1,9
Magnésio (mg)	48,14	39,53	42,82	41,5	43,53	43,1
Zinco (mg)	3,5	3,52	1,92	1,41	3,36	2,7

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Repolho + Melancia	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Cenoura refogada + Salada de Almeirão + Maçã	Arroz + Feijão maravilha + Farofa de Couve com Cenoura + Salada de Tomate + Abacaxi	Galinhadinha + Feijão + Salada de Pepino com Tomate + Laranja	Média Semanal
Valor energético (kcal)	453,65	508,46	482,54	534,48	462,32	488,3
Carboidratos (g)	60,84	71,01	64,77	74,43	62,09	66,6
Proteínas (g)	20,84	21,83	19,34	22,89	21,11	21,2
Lipídios (g)	13,66	15,14	15,97	15,91	14,07	15,0
Fibras Alimentares (g)	5,36	3,86	6,04	6,71	5,85	5,6
Vitamina A (mcg)	268,83	81,66	342,48	194,77	278,47	233,2
Vitamina C (mg)	5,38	7,32	2,18	25,33	31,89	14,4
Sódio (mg)	184,15	283,55	192,04	242,17	239,26	228,2
Cálcio (mg)	216,94	229,39	212,91	253,76	223,75	227,4
Ferro (mg)	1,39	3,16	1,99	2,04	1,42	2,0
Magnésio (mg)	39,3	53,54	36,09	54,01	41,06	44,8
Zinco (mg)	1,26	3,48	3,33	2,16	1,27	2,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Média Semanal
Almoço e Jantar	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes + Goiaba	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Melancia	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Salada de Repolho + Laranja	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Rúcula + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Brócolis + Melão	
Valor energético (kcal)	509,48	443,36	481,24	469,87	485,9	478,0
Carboidratos (g)	67,78	60,86	60,22	64,41	64,9	63,6
Proteínas (g)	21,03	21,63	21,08	19,93	19,5	20,6
Lipídios (g)	16,89	12,09	16,93	14,41	16,04	15,3
Fibras Alimentares (g)	6,16	5,36	5,53	5,96	5,55	5,7
Vitamina A (mcg)	230,37	243,87	96,98	243,87	96,98	182,4
Vitamina C (mg)	45,25	5,13	30,95	5,71	10,99	19,6
Sódio (mg)	242,26	228,61	187,32	233,95	191	216,6
Cálcio (mg)	210,27	237,83	225,18	240,49	217,16	226,2
Ferro (mg)	3,14	1,42	1,56	2,09	1,99	2,0
Magnésio (mg)	43,1	1,42	42,05	38,12	41,33	33,2
Zinco (mg)	3,37	1,37	1,91	3,47	3,36	2,7

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	30/mar	31/mar				
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão				
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate + Laranja	Arroz + Feijão + Frango refogado com Batata e Cenoura + Salada de Alface + Mamão				Média Semanal
Valor energético (kcal)	487,71	450,46				469,1
Carboidratos (g)	65,42	63,03				64,2
Proteínas (g)	19,38	21,76				20,6
Lipídios (g)	16,08	11,94				14,0
Fibras Alimentares (g)	5,56	6,21				5,9
Vitamina A (mcg)	96,98	317,52				207,3
Vitamina C (mg)	31,01	41,35				36,2
Sódio (mg)	184,14	236,46				210,3
Cálcio (mg)	221,23	245,94				233,6
Ferro (mg)	1,97	1,43				1,7
Magnésio (mg)	42,84	44,95				43,9
Zinco (mg)	3,37	1,31				2,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172