



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE INTEGRAL ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			01/abr	02/abr	03/abr	
Café da Manhã			Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço			Arroz temperado com pernil e legumes + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Rúcula	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Média Semanal
Jantar			Sopa de Legumes, Macarrão e Carne moída	Arroz + Feijão + Frango refogado com Legumes + Salada de Tomate	Caldo de Mandioca com Carne moída	
Frutas			Banana	Laranja	Goiaba	
Valor energético (kcal)			800,2	770,3	817,6	796,0
Carboidratos (g)			107,3	102,9	101,7	104,0
Proteínas (g)			34,8	34,5	39,0	36,1
Lipídios (g)			25,5	23,8	27,6	25,6
Fibras Alimentares (g)			6,0	10,8	7,6	8,1
Vitamina A (mcg)			474,2	248,7	213,1	312,0
Vitamina C (mg)			9,1	34,2	51,9	31,7
Sódio (mg)			514,4	363,5	52,0	309,9
Cálcio (mg)			365,9	351,1	350,3	355,8
Ferro (mg)			3,5	2,9	3,8	3,4
Magnésio (mg)			74,1	70,0	73,2	72,4
Zinco (mg)			4,4	3,9	5,6	4,6

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE INTEGRAL ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	
Café da Manhã	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	Arroz + Feijão + Frango primavera + Salada de Almeirão	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carnes iscas com Mandioca + Salada de Rúcula	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate		Média Semanal
Jantar	Sopa de Legumes, Macarrão e Carne iscas	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Risoto de Legumes com Pernil desfiado + Salada de Tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Pepino		FERIADO
Frutas	Laranja	Banana	Maçã	Melão		
Valor energético (kcal)	764,3	830,0	774,9	820,3		797,4
Carboidratos (g)	106,3	114,5	105,9	110,1		109,2
Proteínas (g)	35,6	32,7	33,3	34,8		34,1
Lipídios (g)	20,9	26,6	23,5	25,9		24,2
Fibras Alimentares (g)	8,1	6,6	8,4	11,1		8,5
Vitamina A (mcg)	203,5	513,5	90,4	524,1		332,9
Vitamina C (mg)	34,3	12,2	20,7	10,8		19,5
Sódio (mg)	403,1	479,0	462,1	426,1		442,6
Cálcio (mg)	362,5	323,7	359,1	337,5		345,7
Ferro (mg)	3,4	4,0	2,7	3,1		3,3
Magnésio (mg)	68,7	71,6	61,6	70,5		68,1
Zinco (mg)	4,0	5,6	4,4	4,2		4,5

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHE INTEGRAL

ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr	
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	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Pepino	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Feijão + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Tomate	Galinhadinha + Feijão + Salada de Brócolis	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata + Salada de Acelga	Média Semanal
Jantar	Risoto de Frango com Legumes + Salada de Alface	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Risoto de Legumes com Pernil desfiado + Salada de Tomate	Caldo de Mandioca com Carne moída	Sopa de Feijão com Legumes, Macarrão e Carne moída	
Frutas	Banana	Maçã	Laranja	Melão	Goiaba	
Valor energético (kcal)	834,2	794,7	837,9	772,0	835,9	814,9
Carboidratos (g)	116,7	110,2	109,6	104,1	112,8	110,7
Proteínas (g)	35,2	34,2	33,6	32,2	35,3	34,1
Lipídios (g)	24,9	23,4	28,6	24,5	26,4	25,6
Fibras Alimentares (g)	9,4	8,8	8,4	7,9	13,7	9,6
Vitamina A (mcg)	135,6	468,3	155,8	335,9	126,0	244,3
Vitamina C (mg)	21,3	9,3	44,4	19,4	44,5	27,8
Sódio (mg)	412,8	524,0	417,5	466,1	359,5	436,0
Cálcio (mg)	331,0	351,9	340,7	359,8	336,6	344,0
Ferro (mg)	2,4	4,2	2,7	2,6	4,5	3,3
Magnésio (mg)	75,7	68,4	64,1	72,0	79,9	72,0
Zinco (mg)	2,8	5,8	4,4	3,8	6,0	4,6

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE INTEGRAL ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira 20/abr	Terça-feira 21/abr	Quarta-feira 22/abr	Quinta-feira 23/abr	Sexta-feira 24/abr	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão		Leite com Chocolate + Pão com Requeijão			
Almoço	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Alface	FERIADO	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface	RECESSO	RECESSO	Média Semanal
Jantar	Risoto de Legumes com Pernil desfiado + Salada de Tomate		Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Tomate			
Frutas	Laranja		Goiaba			
Valor energético (kcal)	797,3		792,6			794,9
Carboidratos (g)	109,7		113,0			111,3
Proteínas (g)	34,3		35,7			35,0
Lipídios (g)	23,6		21,2			22,4
Fibras Alimentares (g)	8,4		14,0			11,2
Vitamina A (mcg)	90,4		458,6			274,5
Vitamina C (mg)	43,6		47,2			45,4
Sódio (mg)	462,3		465,4			463,8
Cálcio (mg)	361,8		359,1			360,4
Ferro (mg)	2,7		3,1			2,9
Magnésio (mg)	64,5		71,5			68,0
Zinco (mg)	4,6		4,3			4,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE INTEGRAL ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	
Café da Manhã	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	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Frango Primavera + Salada de Alface	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Rúcula	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate		Média Semanal
Jantar	Sopa de Legumes, Macarrão e Frango desfiado	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Caldo de Mandioca com Frango desfiado	Sopa de Legumes, Macarrão e Frango desfiado		
Frutas	Laranja	Goiaba	Banana	Melão		
Valor energético (kcal)	778,9	794,0	794,4	778,2		786,4
Carboidratos (g)	109,9	106,6	112,2	106,1		108,7
Proteínas (g)	35,6	34,9	31,2	36,0		34,4
Lipídios (g)	20,9	24,6	24,4	22,5		23,1
Fibras Alimentares (g)	8,2	11,1	6,1	8,1		8,4
Vitamina A (mcg)	80,7	258,3	335,9	503,8		294,7
Vitamina C (mg)	32,2	48,4	19,5	10,9		27,8
Sódio (mg)	400,1	413,9	460,5	421,3		424,0
Cálcio (mg)	360,6	333,2	356,9	330,7		345,3
Ferro (mg)	3,3	3,6	2,3	3,1		3,1
Magnésio (mg)	69,8	68,0	74,3	66,3		69,6
Zinco (mg)	4,0	4,0	3,6	2,2		3,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172