



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL I

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Melancia	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	
<b>Valor energético (kcal)</b>	283,53	360,63	310,12	389,86	299,94	<b>328,8</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	38,12	50,87	35,66	59,99	37,45	<b>44,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	16,69	16,76	16,89	16,52	15,14	<b>16,4</b>
<b>Lipídios (g)</b>	6,64	10,51	10,62	9,58	9,51	<b>9,4</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	5,75	3,79	5,55	5,94	5,73	<b>5,4</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	245,5	17	-	-	171,5	<b>144,7</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	1,36	11,36	4,8	15,99	1,27	<b>7,0</b>
<b>Sódio (mg)</b>	57,65	154,62	60,52	56,85	63,02	<b>78,5</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	21,76	18,22	24,03	38,09	22,24	<b>24,9</b>
<b>Ferro (mg)</b>	0,85	3,01	1,14	2,08	1,59	<b>1,7</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	28,04	51,31	33,27	54,19	28,98	<b>39,2</b>
<b>Zinco (mg)</b>	1,22	3,81	2,04	4,04	3,82	<b>3,0</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL I

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Melão	Arroz + Feijão + Churrasquinho acebolado com Tomate	
<b>Valor energético (kcal)</b>	302,52	358,61	299,94	309,96	291,73	<b>312,6</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	38,27	57,25	37,45	44,89	35,51	<b>42,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	14,93	17,23	15,14	17,3	15,03	<b>15,9</b>
<b>Lipídios (g)</b>	9,49	7,3	9,51	6,64	9,51	<b>8,5</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	5,63	7,88	5,73	5,97	5,49	<b>6,1</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	-	17	171,5	245,5	-	<b>144,7</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	1,5	10,39	1,27	9,17	3,74	<b>5,2</b>
<b>Sódio (mg)</b>	57,27	115,47	63,02	67,7	58,17	<b>72,3</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	18,12	29,55	22,24	24,33	19,81	<b>22,8</b>
<b>Ferro (mg)</b>	1,66	1,08	1,59	1,06	1,54	<b>1,4</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	28,51	34,84	28,98	33,4	27,97	<b>30,7</b>
<b>Zinco (mg)</b>	3,85	1,26	3,82	1,3	3,78	<b>2,8</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL I

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev	21/fev	Média Semanal
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango com Legumes	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Goiaba	Galinhadinha + Feijão	
<b>Valor energético (kcal)</b>	324,65	339,93	280,8	402,21	285,03	<b>326,5</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	43,71	55,24	37,45	57,78	37,27	<b>46,3</b>
<b>Proteínas (g)</b>	14,75	13,32	16,69	18,73	16,76	<b>16,1</b>
<b>Lipídios (g)</b>	9,58	7,76	6,65	11,37	7,28	<b>8,5</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	5,69	7,16	5,73	16,13	5,97	<b>8,1</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	-	0,86	171,85	-	17	<b>63,2</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	3,69	7,36	1,27	141,83	5,51	<b>31,9</b>
<b>Sódio (mg)</b>	56,85	57,05	55,62	60,52	114,3	<b>68,9</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	22,65	22,3	21,99	31,6	24,74	<b>24,7</b>
<b>Ferro (mg)</b>	1,63	1,62	0,83	1,43	0,92	<b>1,3</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	34,93	47,8	28,73	44,99	31,27	<b>37,5</b>
<b>Zinco (mg)</b>	3,85	3,36	1,22	2,26	1,23	<b>2,4</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL I

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	
Almoço e Jantar	Suspensão de Aula	FERIADO	Suspensão de Aula	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	
Valor energético (kcal)				332,8	324,65	<b>328,7</b>
Carboidratos (g)				43,43	43,71	<b>43,6</b>
Proteínas (g)				16,43	14,75	<b>15,6</b>
Lipídios (g)				10,52	9,58	<b>10,1</b>
Fibras Alimentares (g)				3,16	5,69	<b>4,4</b>
Vitamina A (mcg)				17	-	<b>17,0</b>
Vitamina C (mg)				33,23	3,69	<b>18,5</b>
Sódio (mg)				154,62	56,85	<b>105,7</b>
Cálcio (mg)				32,65	22,65	<b>27,7</b>
Ferro (mg)				2,96	1,63	<b>2,3</b>
Magnésio (mg)				45,68	34,93	<b>40,3</b>
Zinco (mg)				3,79	3,85	<b>3,8</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172