



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Arroz + Feijão + PERNIL Acebolado com Tomate + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Legumes	Macarronada com Carne moída + Banana	Arroz + Feijão + Frango primavera (frango com tomate, cenoura, brócolis e cebola)	
Valor energético (kcal)	534,4	665,9	502,0	695,5	510,0	581,6
Carboidratos (g)	80,6	88,2	72,5	100,8	71,3	82,7
Proteínas (g)	22,8	36,6	23,3	34,8	26,5	28,8
Lipídios (g)	12,5	18,3	12,4	17,8	12,4	14,7
Fibras Alimentares (g)	10,9	12,3	10,9	7,2	11,2	10,5
Vitamina A (mcg)	-	-	245,5	38,5	248,7	177,6
Vitamina C (mg)	4,9	59,9	2,0	20,3	7,5	18,9
Sódio (mg)	100,9	126,0	109,7	336,0	131,2	160,7
Cálcio (mg)	39,6	82,5	38,3	31,9	47,2	47,9
Ferro (mg)	2,6	2,7	2,5	6,1	1,7	3,1
Magnésio (mg)	59,5	93,5	50,5	101,8	67,8	74,6
Zinco (mg)	5,7	4,5	5,7	8,0	2,2	5,2

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Batata	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Alface + Melão	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate	Galinhadinha + Feijão + Goiaba	Arroz + Feijão + Carne em iscas Acebolada com Tomate	
Valor energético (kcal)	506,0	597,7	515,4	633,9	493,9	549,4
Carboidratos (g)	73,4	80,8	70,0	96,7	70,4	78,2
Proteínas (g)	23,3	31,8	25,7	37,1	23,4	28,3
Lipídios (g)	12,3	15,7	14,0	11,2	12,4	13,1
Fibras Alimentares (g)	10,8	11,5	10,7	22,1	10,9	13,2
Vitamina A (mcg)	-	368,3	-	516,5	-	442,4
Vitamina C (mg)	2,0	12,3	4,1	148,2	7,3	34,8
Sódio (mg)	103,3	138,4	105,7	263,3	102,8	142,7
Cálcio (mg)	35,1	45,2	41,4	54,5	37,2	42,7
Ferro (mg)	2,5	3,8	1,9	2,2	2,5	2,6
Magnésio (mg)	49,6	64,4	56,7	72,3	51,8	58,9
Zinco (mg)	5,6	8,3	3,3	2,7	5,6	5,1

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Frango com Legumes	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata	Arroz + Feijão maravilha + Farofa de Couve com Cenoura + Abacaxi	Galinhadinha + Feijão	
Valor energético (kcal)	475,8	561,5	506,0	696,4	541,8	556,3
Carboidratos (g)	72,3	82,9	73,4	110,7	74,6	82,8
Proteínas (g)	25,4	26,6	23,3	29,0	35,3	27,9
Lipídios (g)	8,5	13,9	12,3	15,7	10,4	12,2
Fibras Alimentares (g)	11,0	4,6	10,8	14,8	11,6	10,5
Vitamina A (mcg)	245,5	25,5	-	491,0	516,5	319,6
Vitamina C (mg)	1,7	22,7	2,0	68,3	11,1	21,1
Sódio (mg)	99,6	176,6	103,3	132,3	263,3	155,0
Cálcio (mg)	38,9	42,0	35,1	114,6	47,0	55,5
Ferro (mg)	1,5	5,2	2,5	3,0	1,9	2,8
Magnésio (mg)	51,2	75,5	49,6	97,1	60,6	66,8
Zinco (mg)	2,2	5,6	5,6	3,7	2,5	3,9

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
Almoço e Jantar	Macarronada com Carne moída	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Melancia	Arroz + Feijão + PERNIL acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca	
Valor energético (kcal)	609,8	592,4	515,4	636,8	599,9	590,9
Carboidratos (g)	67,5	89,1	70,0	92,2	80,6	79,9
Proteínas (g)	38,2	36,8	25,7	31,4	31,3	32,7
Lipídios (g)	19,8	9,5	14,0	15,7	15,7	14,9
Fibras Alimentares (g)	4,4	11,5	10,7	12,7	10,9	10,0
Vitamina A (mcg)	38,5	245,5	-	245,5	-	176,5
Vitamina C (mg)	12,1	17,4	4,1	5,1	4,9	8,7
Sódio (mg)	346,5	111,2	105,7	123,5	119,6	161,3
Cálcio (mg)	27,9	63,0	41,4	40,5	43,3	43,2
Ferro (mg)	6,2	2,1	1,9	3,6	3,2	3,4
Magnésio (mg)	66,3	75,8	56,7	59,6	62,5	64,2
Zinco (mg)	9,4	2,7	3,3	8,1	8,0	6,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	30/mar	31/mar				
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Arroz + Feijão + Frango refogado com Batata e Cenoura + Salada de Alface + Mamão				
Valor energético (kcal)	534,4	597,2				565,8
Carboidratos (g)	80,6	93,2				86,9
Proteínas (g)	22,8	28,1				25,5
Lipídios (g)	12,5	12,6				12,5
Fibras Alimentares (g)	10,9	14,7				12,8
Vitamina A (mcg)	-	494,2				494,2
Vitamina C (mg)	4,9	139,9				72,4
Sódio (mg)	100,9	144,4				122,6
Cálcio (mg)	39,6	97,5				68,6
Ferro (mg)	2,6	2,3				2,4
Magnésio (mg)	59,5	99,3				79,4
Zinco (mg)	5,7	2,4				4,0

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172