



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			01/jan	02/jan	03/jan	
Café da Manhã				Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço				Arroz + Feijão + Churrasquinho de panela com Tomate + Abobrinha refogada + Salada de Alface + Melão	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Quiabo + Salada de Pepino com Tomate + Maçã	Média Semanal
Jantar				Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, legumes e frango	
Valor energético (kcal)				710,73	693,29	702,0
Carboidratos (g)				97,95	105,38	101,7
Proteínas (g)				29,94	28,79	29,4
Lipídios (g)				21,51	16,91	19,2
Fibras Alimentares (g)				7,43	8,42	7,9
Vitamina A (mcg)				200,44	420,98	310,7
Vitamina C (mg)				10,89	6,49	8,7
Sódio (mg)				213,97	246,15	230,1
Cálcio (mg)				248,21	282,48	265,3
Ferro (mg)				4,39	3,54	4,0
Magnésio (mg)				68,36	73,38	70,9
Zinco (mg)				5,63	3,15	4,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	06/jan	07/jan	08/jan	09/jan	10/jan	
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	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Brócolis + Laranja	Arroz + Feijão + Frango Acebolado + Cenoura Refogada + Salada de Alface + Maçã	Macarrão à bolonhesa + Salada de legumes + Melão	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Rúcula com Tomate + Melancia	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Couve-flor + Banana	Média Semanal
Jantar	Sopa de macarrão, feijão, carne bovina e legumes	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Canja de galinha	Sopa de arroz, feijão, legumes e frango	Sopa de macarrão feijão, legumes e carne bovina	
Valor energético (kcal)	692,58	694,52	713,57	687,19	718,46	701,3
Carboidratos (g)	96,39	89,55	103,84	97,82	108,7	99,3
Proteínas (g)	31,1	28,88	29,86	27,83	29,03	29,3
Lipídios (g)	19,72	24,48	19,01	19,87	18,44	20,3
Fibras Alimentares (g)	9,63	8,98	5,64	8,73	10,44	8,7
Vitamina A (mcg)	177,48	1105,13	668,08	201,54	298,23	490,1
Vitamina C (mg)	35,74	14,03	9,56	11,85	12,19	16,7
Sódio (mg)	251,86	222,57	266,74	214,72	248,49	240,9
Cálcio (mg)	274,79	233,05	265,82	257,9	275,5	261,4
Ferro (mg)	4,63	3,86	4,04	3,17	4,21	4,0
Magnésio (mg)	78	74,14	60,29	75,8	86,32	74,9
Zinco (mg)	5,67	4,22	3,96	3,96	4,11	4,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira 13/jan	Terça-feira 14/jan	Quarta-feira 15/jan	Quinta-feira 16/jan	Sexta-feira 17/jan	Média Semanal
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	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Legumes + Salada de Almeirão + Maçã	Arroz + Feijão + Frango grelhado com Brócolis e Cenoura + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Repolho + Banana	Arroz + Feijão + Churrasquinho de panela com Tomate + Abobrinha refogada + Salada de Alface + Melão	Galinhadinha + Feijão + Salada de Pepino com Tomate + Manga	
Jantar	Sopa de macarrão, legumes e frango	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Canja de galinha	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, legumes e carne bovina	
Valor energético (kcal)	692,29	693,96	692,83	710,73	698,11	697,6
Carboidratos (g)	98,47	100,47	100,78	97,95	101,97	99,9
Proteínas (g)	30,35	28,22	31,33	29,94	29,41	29,9
Lipídios (g)	19,28	19,33	17,81	21,51	18,72	19,3
Fibras Alimentares (g)	19,28	7,87	7,99	7,43	7,86	10,1
Vitamina A (mcg)	298,23	445,94	175,48	200,44	175,48	259,1
Vitamina C (mg)	8,44	33,54	11,27	10,89	36,06	20,0
Sódio (mg)	256,15	206,16	249,92	213,97	250,97	235,4
Cálcio (mg)	271,22	259,44	272,12	248,21	257,42	261,7
Ferro (mg)	3,85	3,84	2,82	4,39	3,67	3,7
Magnésio (mg)	69,6	68,19	68,33	68,36	66,74	68,2
Zinco (mg)	3,9	3,79	3,85	5,63	3,94	4,2

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	20/jan	21/jan	22/jan	23/jan	24/jan	
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	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço	Arroz temperado (Cenoura e Tomate) + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Couve + Maçã	Macarronada à bolonhesa + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Brócolis com Tomate + Melão	Arroz + Feijão + Pênil Acebolado com Tomate + Salada de Rúcula + Manga	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Melancia	Média Semanal
Jantar	Sopa de macarrão, legumes e frango	Sopa de macarrão, feijão, legumes e carne bovina	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, carne moída e legumes	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	
Valor energético (kcal)	694,09	719,01	689,61	731,6	701,93	707,2
Carboidratos (g)	104,35	98,27	101,81	103,93	105,03	102,7
Proteínas (g)	28,69	31,55	28,01	29,23	28,02	29,1
Lipídios (g)	17,44	21,95	18,31	21,61	18,23	19,5
Fibras Alimentares (g)	8,14	7,02	7,92	7,85	7,79	7,7
Vitamina A (mcg)	666,48	200,44	666,48	445,94	349,33	465,7
Vitamina C (mg)	13,7	4,88	13,37	37,24	13,43	16,5
Sódio (mg)	262,44	213,66	262,58	212,29	249,09	240,0
Cálcio (mg)	279,5	247,4	272,41	259,67	273,53	266,5
Ferro (mg)	3,75	5,29	4	4,02	4,02	4,2
Magnésio (mg)	69,28	79,97	68,24	72,37	68,38	71,6
Zinco (mg)	3,57	5,78	3,98	4,25	3,94	4,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Data	Segunda-feira 27/jan	Terça-feira 28/jan	Quarta-feira 29/jan	Quinta-feira 30/jan	Sexta-feira 31/jan	Média Semanal
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	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Repolho com Cenoura + Melão	Galinhadinha + Feijão + Salada de Vagem + Banana	Arroz + Feijão + Churrasquinho de panela acebolado + Chuchu cozido + Salada de Almeirão + Melancia	Arroz + Feijão + Frango grelhado com Brócolis e Cenoura + Salada de Alface + Laranja	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Quiabo + Salada de Pepino com Tomate + Maçã	
Jantar	Sopa de macarrão, legumes e frango	Sopa de macarrão, legumes e carne iscas	Canja de galinha	Sopa de macarrão, legumes e carne moída	Sopa de macarrão, legumes e frango	
Valor energético (kcal)	692,66	738,5	705,12	693,96	693,29	704,7
Carboidratos (g)	102	108	103,8	100,47	105,38	103,9
Proteínas (g)	28,97	29,88	30,55	28,22	28,79	29,3
Lipídios (g)	18,11	20,58	17,63	19,33	16,91	18,5
Fibras Alimentares (g)	7,77	8,38	7,63	7,87	8,42	8,0
Vitamina A (mcg)	422,5	200,44	420,98	445,94	420,98	382,2
Vitamina C (mg)	7,94	4,98	5,49	33,54	6,49	11,7
Sódio (mg)	258,72	205,84	253,02	206,16	246,15	234,0
Cálcio (mg)	283,02	250,02	267,14	259,44	282,48	268,4
Ferro (mg)	4,09	3,89	2,79	3,84	3,54	3,6
Magnésio (mg)	69,48	80,53	57,06	68,19	73,38	69,7
Zinco (mg)	3,63	3,95	3,98	3,79	3,15	3,7

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHES MUNICIPAIS – JANEIRO/2020

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172