



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO FUNDAMENTAL I

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – 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
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Churrasquinho acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Frango com Brócolis e Cenoura + Maçã	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	
Valor energético (kcal)	303,33	350,51	291,73	351,32	324,65	324,3
Carboidratos (g)	38,27	54,24	35,51	56,61	43,71	45,7
Proteínas (g)	15,15	17,83	15,03	17,21	14,75	16,0
Lipídios (g)	9,48	7,38	9,51	6,72	9,58	8,5
Fibras Alimentares (g)	5,63	7,5	5,49	7,87	5,69	6,4
Vitamina A (mcg)	-	17	-	368,25	-	192,6
Vitamina C (mg)	1,5	1,36	3,74	10,15	3,69	4,1
Sódio (mg)	58,68	115,47	58,17	60,81	56,85	70,0
Cálcio (mg)	19,26	29,44	19,81	32,72	22,65	24,8
Ferro (mg)	1,56	1,2	1,54	1,04	1,63	1,4
Magnésio (mg)	27,54	51,65	27,97	32,44	34,93	34,9
Zinco (mg)	3,81	1,39	3,78	1,23	3,85	2,8

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172