



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHE INTEGRAL

ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar	06/mar	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate	Arroz + Feijão + Pênil Acebolado com Tomate + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carne em iscas com Legumes + Salada de Repolho	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Arroz + Feijão + Frango primavera (frango com tomate, cenoura, brócolis e cebola)	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	Risoto de Frango com Legumes + Salada de Alface	Sopa de Legumes, Macarrão e Frango desfiado	
Frutas	Laranja	Abacaxi	Goiaba	Banana	Maçã	
Valor energético (kcal)	786,4	754,0	789,1	780,5	760,3	774,1
Carboidratos (g)	104,8	98,6	101,7	107,7	105,6	103,7
Proteínas (g)	34,6	36,4	31,5	34,9	36,5	34,8
Lipídios (g)	24,7	23,2	28,2	23,2	20,7	24,0
Fibras Alimentares (g)	7,9	10,4	11,4	6,3	8,3	8,9
Vitamina A (mcg)	96,3	96,3	219,1	361,1	219,1	198,4
Vitamina C (mg)	43,2	30,2	67,0	14,3	9,1	32,7
Sódio (mg)	447,3	446,7	451,5	560,4	442,4	469,7
Cálcio (mg)	381,2	390,1	377,8	365,0	372,6	377,3
Ferro (mg)	4,0	2,6	3,0	3,4	2,9	3,2
Magnésio (mg)	73,6	80,9	72,0	73,4	66,0	73,2
Zinco (mg)	5,8	2,9	5,5	3,9	2,1	4,0

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHE INTEGRAL

ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	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 em iscas com Batata + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Salada de Brócolis	Galinhadinha + Feijão + Salada de Rúcula +	Arroz + Feijão + Carne em iscas Acebolada com Tomate, Cenoura e Brócolis + Salada de Acelga	Média Semanal
Jantar	Risoto de Legumes com Pernil desfiado + Salada de Tomate	Canja + Legumes + Salada de Pepino	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Sopa de Legumes, Macarrão e Carne moída	Risoto de Frango com Legumes + Salada de Alface	
Frutas	Banana	Melão	Laranja	Goiaba	Mamão	
Valor energético (kcal)	787,0	710,3	801,8	775,5	745,1	763,9
Carboidratos (g)	105,0	92,5	99,6	104,3	94,9	99,3
Proteínas (g)	34,5	33,4	34,8	36,1	32,5	34,2
Lipídios (g)	25,3	22,2	28,8	23,2	25,8	25,1
Fibras Alimentares (g)	8,7	7,3	8,1	12,0	8,8	9,0
Vitamina A (mcg)	228,7	341,8	278,6	474,2	278,6	320,4
Vitamina C (mg)	12,8	9,2	47,5	64,8	67,1	40,3
Sódio (mg)	509,4	457,8	419,4	509,2	416,6	462,5
Cálcio (mg)	370,6	368,4	348,4	381,4	348,9	363,5
Ferro (mg)	2,9	2,6	3,8	3,7	2,6	3,1
Magnésio (mg)	76,4	56,2	73,3	71,1	64,9	68,4
Zinco (mg)	4,5	3,9	4,4	4,1	3,7	4,1

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHE INTEGRAL

ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	
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 + Frango com Legumes + Salada de Repolho	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Cenoura refogada + Salada de Almeirão	Arroz + Feijão maravilha + Farofa de Couve com Cenoura + Salada de Tomate	Galinhadinha + Feijão + Salada de Pepino com Tomate	Média Semanal
Jantar	Risoto de Legumes com Pernil desfiado + Salada de Tomate	Caldo de Mandioca com Carne moída	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Sopa de Legumes, Macarrão e Carne moída	Sopa de Feijão, Legumes, Macarrão e Carne moída	
Frutas	Melancia	Banana	Maçã	Abacaxi	Laranja	
Valor energético (kcal)	748,7	826,9	808,4	847,1	821,8	810,6
Carboidratos (g)	92,8	110,3	105,3	116,0	108,1	106,5
Proteínas (g)	33,5	32,1	33,0	37,0	37,0	34,5
Lipídios (g)	26,4	28,5	28,0	25,6	26,4	27,0
Fibras Alimentares (g)	7,4	5,6	8,6	9,0	12,5	8,6
Vitamina A (mcg)	278,6	105,9	524,1	464,6	524,1	379,5
Vitamina C (mg)	20,2	16,0	6,2	33,0	43,3	23,7
Sódio (mg)	415,5	502,1	424,5	466,4	420,4	445,8
Cálcio (mg)	334,0	368,1	330,4	394,7	357,3	356,9
Ferro (mg)	2,3	3,8	4,1	4,2	4,2	3,7
Magnésio (mg)	61,2	85,1	66,1	88,4	91,5	78,5
Zinco (mg)	2,5	5,5	5,5	4,7	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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
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	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Rúcula	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Brócolis	Média Semanal
Jantar	Arroz + Feijão + Frango refogado com Legumes + Salada de Tomate	Sopa de Legumes, Macarrão e Carne moída	Caldo de Mandioca com Carne moída	Risoto de Frango com Legumes + Salada de Alface	Sopa de Legumes, Macarrão e Frango desfiado	
Frutas	Goiaba	Melancia	Laranja	Maçã	Melão	
Valor energético (kcal)	792,0	761,6	801,6	733,6	795,3	776,8
Carboidratos (g)	103,1	101,9	96,8	98,3	104,9	101,0
Proteínas (g)	34,7	35,8	31,0	33,4	34,2	33,8
Lipídios (g)	26,3	22,6	31,9	22,6	25,8	25,8
Fibras Alimentares (g)	11,8	7,5	7,4	8,4	7,6	8,5
Vitamina A (mcg)	278,6	219,1	146,2	228,7	146,2	203,7
Vitamina C (mg)	62,6	10,5	48,6	13,0	15,6	30,0
Sódio (mg)	413,9	446,9	360,5	503,2	363,2	417,5
Cálcio (mg)	329,9	376,9	349,7	376,3	334,8	353,5
Ferro (mg)	3,5	3,6	2,6	2,6	3,4	3,1
Magnésio (mg)	67,7	72,7	73,9	56,3	71,2	68,4
Zinco (mg)	3,8	4,0	4,0	3,9	3,8	3,9

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

CRECHE INTEGRAL

ESCOLAS MUNICIPAIS – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	30/mar	31/mar				
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão				
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate	Arroz + Feijão + Frango refogado com Batata e Cenoura + Salada de Alface				
Jantar	Risoto de Frango com Legumes + Salada de Alface	Sopa de Legumes, Macarrão e Frango desfiado				
Frutas	Laranja	Mamão				
Valor energético (kcal)	759,2	756,5				757,8
Carboidratos (g)	98,2	104,1				101,2
Proteínas (g)	32,4	37,0				34,7
Lipídios (g)	25,9	20,6				23,2
Fibras Alimentares (g)	8,0	8,7				8,3
Vitamina A (mcg)	278,6	341,8				310,2
Vitamina C (mg)	50,0	60,7				55,4
Sódio (mg)	413,3	451,9				432,6
Cálcio (mg)	345,6	389,7				367,7
Ferro (mg)	2,6	3,0				2,8
Magnésio (mg)	63,3	78,1				70,7
Zinco (mg)	3,7	2,2				2,9

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172