



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		Média Semanal
			01/abr	02/abr	02/abr	03/abr	03/abr		
Café da Manhã			Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão	Leite com Chocolate + Pão com Requeijão				
Almoço e Jantar			Arroz temperado com pernil e legumes + Salada de Pepino + Banana	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Rúcula + Laranja	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes + Goiaba				
Valor energético (kcal)			504,63	463,66	536,69			501,7	
Carboidratos (g)			70,33	61,92	78,16			70,1	
Proteínas (g)			21,06	20,48	22,22			21,3	
Lipídios (g)			15,56	14,44	15,18			15,1	
Fibras Alimentares (g)			4,25	5,56	4,41			4,7	
Vitamina A (mcg)			253,51	72,02	205,41			177,0	
Vitamina C (mg)			8,22	31,56	9,05			16,3	
Sódio (mg)			291,04	230,72	286,74			269,5	
Cálcio (mg)			231,12	248,52	231,05			236,9	
Ferro (mg)			1,5	1,97	3,31			2,3	
Magnésio (mg)			48,21	39,23	59,98			49,1	
Zinco (mg)			1,94	3,45	3,53			3,0	

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	
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		Média Semanal
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Frango primavera + Salada de Almeirão + Laranja	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Carnes iscas com Mandioca + Salada de Rúcula + Maçã	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate + Melão	FERIADO	
Valor energético (kcal)	444,44	489,62	487,79	456,47		469,6
Carboidratos (g)	60,96	70,31	68,65	62,92		65,7
Proteínas (g)	21,81	19,4	19,99	22,15		20,8
Lipídios (g)	12,18	14,69	14,44	12,5		13,5
Fibras Alimentares (g)	5,82	4,24	5,89	6,42		5,6
Vitamina A (mcg)	194,77	253,51	72,02	253,51		193,5
Vitamina C (mg)	30,74	8,69	7,35	9,75		14,1
Sódio (mg)	227,18	288,61	230,44	289,53		258,9
Cálcio (mg)	244,98	227,44	241,56	237,24		237,8
Ferro (mg)	1,39	1,93	1,95	1,63		1,7
Magnésio (mg)	40,71	44,84	40,22	44,68		42,6
Zinco (mg)	1,35	3,41	3,41	1,45		2,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr	
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	Média Semanal
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Pepino + Banana	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Feijão + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Tomate + Laranja	Galinhadinha + Feijão + Salada de Brócolis + Melão	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata + Salada de Acelga + Goiaba	
Valor energético (kcal)	541,47	483,88	503,52	457,21	497,26	496,7
Carboidratos (g)	72,3	66,63	65,42	63,02	63,95	66,3
Proteínas (g)	21,54	20,48	19,57	22,23	19,56	20,7
Lipídios (g)	18,65	14,82	17,79	12,52	17,89	16,3
Fibras Alimentares (g)	6,45	6,95	5,56	6,6	8,24	6,8
Vitamina A (mcg)	117,24	253,51	117,24	253,51	117,24	171,7
Vitamina C (mg)	7,09	5,8	31,01	11,42	43,09	19,7
Sódio (mg)	187,1	289,31	185,36	289,62	184,51	227,2
Cálcio (mg)	214,7	236,65	222,23	240,74	212,45	225,4
Ferro (mg)	1,76	2,25	1,88	1,65	2,04	1,9
Magnésio (mg)	57,3	43,34	42,08	45	37,72	45,1
Zinco (mg)	2	3,56	3,33	1,46	3,42	2,8

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira 20/abr	Terça-feira 21/abr	Quarta-feira 22/abr	Quinta-feira 23/abr	Sexta-feira 24/abr	Média Semanal
Café da Manhã	Leite com Chocolate + Pão com Manteiga		Leite com Chocolate + Pão com Manteiga			
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Alface + Laranja	FERIADO	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Goiaba	RECESSO	RECESSO	
Valor energético (kcal)	503		493,27			498,1
Carboidratos (g)	65,31		65,36			65,3
Proteínas (g)	19,53		21,57			20,6
Lipídios (g)	17,79		16			16,9
Fibras Alimentares (g)	5,55		9,39			7,5
Vitamina A (mcg)	117,24		298,73			208,0
Vitamina C (mg)	30,19		44,89			37,5
Sódio (mg)	185,87		240,05			213,0
Cálcio (mg)	222,83		218,1			220,5
Ferro (mg)	1,89		1,59			1,7
Magnésio (mg)	41,7		43,92			42,8
Zinco (mg)	3,34		1,38			2,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL CRECHE PERÍODO PARCIAL E PRÉ-ESCOLA ESCOLAS MUNICIPAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	
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		Média Semanal
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Repolho + Laranja	Arroz + Feijão + Frango Primavera + Salada de Alface + Goiaba	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Rúcula + Banana	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate + Melão		
Valor energético (kcal)	503,66	452,4	514,89	456,47		481,9
Carboidratos (g)	65,48	62,86	70,15	62,92		65,4
Proteínas (g)	19,55	21,74	18,75	22,15		20,5
Lipídios (g)	17,79	12,33	17,97	12,5		15,1
Fibras Alimentares (g)	5,61	8,43	4,3	6,42		6,2
Vitamina A (mcg)	117,24	194,77	298,73	253,51		216,1
Vitamina C (mg)	30,81	44,92	11,52	9,75		24,3
Sódio (mg)	185,57	227,57	244,37	289,53		236,8
Cálcio (mg)	224,44	235,86	215,07	237,24		228,2
Ferro (mg)	1,88	1,39	1,98	1,63		1,7
Magnésio (mg)	41,92	38,62	44,96	44,68		42,5
Zinco (mg)	3,34	1,38	3,3	1,45		2,4

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172