



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL II E EJA

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Melancia	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	<b>Média Semanal</b>
<b>Valor energético (kcal)</b>	399	500,12	427,65	514,52	416,37	<b>451,5</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	62,06	77,35	59,33	85,82	61,24	<b>69,2</b>
<b>Proteínas (g)</b>	20,22	22,09	20,53	19,85	18,54	<b>20,2</b>
<b>Lipídios (g)</b>	6,97	11,66	11,29	10,17	10,07	<b>10,0</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	8,05	5,38	7,91	8,2	8,02	<b>7,5</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	368,25	22,67	-	-	245,5	<b>212,1</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	1,75	13,6	7,3	17,19	1,66	<b>8,3</b>
<b>Sódio (mg)</b>	98,44	154,86	98,82	94,8	103,11	<b>110,0</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	29,41	26,61	31,82	45,81	29,63	<b>32,7</b>
<b>Ferro (mg)</b>	1,1	4,43	1,41	2,37	1,89	<b>2,2</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	35,75	69,85	42,24	63,76	36,79	<b>49,7</b>
<b>Zinco (mg)</b>	1,72	4,56	2,61	4,75	4,53	<b>3,6</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL II E EJA

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Melão	Arroz + Feijão + Churrasquinho acebolado com Tomate	
<b>Valor energético (kcal)</b>	419,8	478,07	416,37	425,43	408,59	<b>429,7</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	62,28	81,76	61,24	68,84	59,33	<b>66,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	18,32	20,85	18,54	20,83	18,59	<b>19,4</b>
<b>Lipídios (g)</b>	10,05	7,84	10,07	6,97	10,1	<b>9,0</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	7,87	10,26	8,02	8,28	7,91	<b>8,5</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	-	513,67	245,5	368,25	-	<b>375,8</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	1,97	13,09	1,66	9,56	7,3	<b>6,7</b>
<b>Sódio (mg)</b>	95,36	162,57	103,11	108,49	96,33	<b>113,2</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	24,33	39,39	29,63	31,98	27,63	<b>30,6</b>
<b>Ferro (mg)</b>	1,96	1,46	1,89	1,31	1,86	<b>1,7</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	35,94	43,43	36,79	41,11	37,07	<b>38,9</b>
<b>Zinco (mg)</b>	4,57	1,79	4,53	1,8	4,5	<b>3,4</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL II E EJA

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira 17/fev	Terça-feira 18/fev	Quarta-feira 19/fev	Quinta-feira 20/fev	Sexta-feira 21/fev	Média Semanal
<b>Almoço e Jantar</b>	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango com Legumes	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Goiaba	Galinhadinha + Feijão	
<b>Valor energético (kcal)</b>	449,31	486,51	395,67	519,74	404,14	<b>451,1</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	69,54	79,32	61,24	81,45	61,71	<b>70,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	18,08	19,65	20,22	22,38	20,36	<b>20,1</b>
<b>Lipídios (g)</b>	10,17	10,14	6,98	12,04	7,82	<b>9,4</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	7,96	9,44	8,02	18,49	8,31	<b>10,4</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	-	-	245,5	-	513,67	<b>379,6</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	4,89	8,26	1,66	144,32	7,77	<b>33,4</b>
<b>Sódio (mg)</b>	94,8	98,34	95,11	98,82	161,11	<b>109,6</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	30,37	30,84	29,36	39,39	34	<b>32,8</b>
<b>Ferro (mg)</b>	1,91	2,14	1,07	1,7	1,29	<b>1,6</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	44,5	55,49	36,52	53,95	39,64	<b>46,0</b>
<b>Zinco (mg)</b>	4,56	4,68	1,72	2,83	1,74	<b>3,1</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

## ENSINO FUNDAMENTAL II E EJA

### ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira 24/fev	Terça-feira 25/fev	Quarta-feira 26/fev	Quinta-feira 27/fev	Sexta-feira 28/fev	Média Semanal
Almoço e Jantar	Suspensão de Aula	FERIADO	Suspensão de Aula	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	
Valor energético (kcal)				472,29	449,31	460,8
Carboidratos (g)				69,91	69,54	69,7
Proteínas (g)				21,75	18,08	19,9
Lipídios (g)				11,67	10,17	10,9
Fibras Alimentares (g)				4,76	7,96	6,4
Vitamina A (mcg)				22,67	-	22,7
Vitamina C (mg)				35,47	4,89	20,2
Sódio (mg)				154,86	94,8	124,8
Cálcio (mg)				41,05	30,37	35,7
Ferro (mg)				4,38	1,91	3,1
Magnésio (mg)				64,22	44,5	54,4
Zinco (mg)				4,55	4,56	4,6

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172