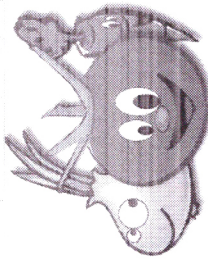


SECRETARIA MUNICIPAL DE ENSINO DE PONTAL
Cozinha Piloto
Rua Elpidio Vicente, 600, Centro – CEP 14.180-000 – Pontal/SP – Fone: (16) 3953-1875

Cardápio das Escolas Municipais e Estaduais de Pontal
Ensino Fundamental e Ensino Médio (período integral_3 refeições) – MARÇO 2023
DIABETES MELLITUS

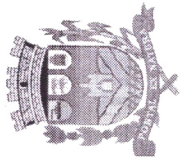
MARÇO		LANCHE DA MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE DA TARDE		SOBREMESA
01	Quarta-feira	Bolo de Banana (sem açúcar) + Leite com Café (sem açúcar)	Pão Integral com Frango desfiado + Suco de Melancia	Arroz Pizza (Arroz Integral) + Salada de Repolho	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Melão)	Vitamina de Leite com Maçã	Banana
02	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão e Mussarela + Leite puro	Pão Integral com Requeijão e Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral com Cenoura + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango assada + Salada de Vinagrete	Sanduíche de Pão Integral com Carne Moída + Suco de Caju		Abacaxi
03	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Banana	Pão Integral com Ovo mexido + Suco de Laranja	Arroz Integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Repolho	Sanduíche de Pão Integral com Patê de Frango + Suco de Laranja		-
06	Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Requeijão + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas Acebolada + Salada de Chuchu + Salada de Cenoura crua ralada	Vitamina de Leite com Banana		Melão
07	Terça-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Frango com Abobrinha e Cenoura + Salada de Pepino com Cebola	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Melancia		Maçã
08	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Pênis assado + Salada de Vinagrete	Salada de Frutas (Melão, Banana, Laranja)		-
09	Quinta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Pão Integral com Requeijão e Mussarela + Suco de Caju		Abacaxi
10	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Pão Integral com Manteiga + Suco de Melão		-
13	Segunda-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Pão Integral com Requeijão + Abacaxi		-
14	Terça-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Bolacha Cream Cracker + Vitamina de Leite com Mamão		Maçã
15	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Torta de Sardinha + Suco de Maçã com Limão		Melancia
16	Quinta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes	Salada de Frutas (Maçã, Banana, Melancia)		-
17	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral + Feijão + Frango Primavera + Salada de Rúcula			



Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN 3 - 52172

Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN 3 - 52172

Nutricionista - CRN 3 - 52172



SECRETARIA MUNICIPAL DE ENSINO DE PONTAL
Cozinha Piloto
Rua Elpidio Vicente, 600, Centro – CEP 14.180-000 – Pontal/SP - Fone: (16) 3953-1875

Cardápio das Escolas Municipais e Estaduais de Pontal

Ensino Fundamental e Ensino Médio (período integral_3 refeições) – MARÇO 2023

DIABETES MELLITUS

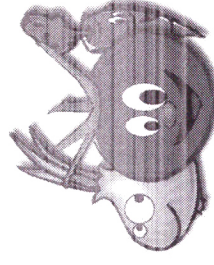
20	Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral temperado com Pernil e Legumes + Feijão + Salada de Tomate	Bolo de Banana (sem açúcar) + Suco de Laranja	-
21	Terça-feira	Pão Integral com Ovo Mexido + Suco de Melão	Arroz Integral + Feijão + Frango Acebolado com Tomate + Quiabo no forno + Salada de Alface	Vitamina de Leite com Banana	Laranja
22	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite puro	Macarronada com Carne Moída + Salada de Alface	Salada de Frutas (Laranja, Banana, Maçã)	-
23	Quinta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Abacate	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Cenoura, Vagem, Pimentão e Azeitona + Salada de Repolho	Sanduíche de Pão Integral com Frango desfiado + Limonada	Melancia
24	Sexta-feira	Pão Integral com Requeijão + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Arroz Integral com Ervilha + Feijão + Carne Mo + Salada de Almeirão	Maçã	Melão
27	Segunda-feira	Pão Integral com Requeijão + Leite puro	Arroz Integral + Feijão preto com Pernil + Salada de Chuchu com Cenoura	Pão Integral com Requeijão e Mussarela + Suco de Laranja	-
28	Terça-feira	Bolo de Fubá com Banana (sem açúcar) + Suco de Caju	Arroz Integral + Feijão + Carne Iscas com Legumes + Salada de Rúcula	Vitamina de Leite com Mamão	Abacaxi
29	Quarta-feira	Pão Integral com Manteiga + Leite com Chocolate em pó <i>diet</i>	Galinhadinha (Arroz Integral) + Feijão + Salada de Alface	Torta de Pernil + Suco de Melancia	Maçã
30	Quinta-feira	Pão Integral com Requeijão + Suco de Abacaxi	Arroz Integral + Feijão + Carne Moída com Legumes + Salada de Repolho	Salada de Frutas (Banana, Abacaxi, Laranja)	-
31	Sexta-feira	Pão Integral com Manteiga + Vitamina de Leite com Maçã	Arroz Integral + Feijão + Coxa e Sobrecoxa de Frango assada + Salada de Acelga	Pão Integral com Requeijão + Suco de Laranja	Banana

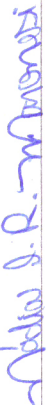
Observações:

- Os dias de oferta das frutas podem ser trocados, caso a fruta não esteja madura ou esteja muito madura, porém todas as frutas deverão ser servidas durante a semana.
- Caso sobreem verduras e/ou frutas no dia em que foram servidas, as mesmas podem ser oferecidas em outro dia da semana, de forma a não sobrar estoque e não desperdiçar alimentos. - **NÃO ADICIONAR AÇÚCAR** em nenhuma preparação (leites, sucos, vitaminas, café, bolos, etc).

O CARDÁPIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES COM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DA NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL. Proibida a alteração sem autorização da nutricionista.

ESCOLAS: PEI Professora Dolores Belém Novaes




Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN 3 - 52172

Nutricionista - CRN 3 – 52172