

Cardápio Mensal - Maio/2026



PREFEITURA DE
PONTAL
PONTAL, EU AMO, EU CUIDO

Diabetes Mellitus

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					1
Desjejum/ Lanche da Tarde					
Almoço/Jantar					
	4	5	6	7	8
Desjejum/ Lanche da Tarde	Pão integral com manteiga Suco de goiaba	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet	Pão integral com requeijão Suco de abacaxi	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet	Vitamina de mamão
Almoço/Jantar	Arroz integral Estrogonofe de frango Chuchu cozido Banana	Arroz integral + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Cenoura cozida (Agricultura Familiar) Salada de repolho com cheiro verde	Arroz integral + Feijão Pernil com cenoura e abobrinha Salada de pepino com cheiro verde Mamão	Arroz integral + Feijão Carne em cubos com cenoura Salada de acelga com cheiro verde Abacaxi (Agricultura Familiar)	Macarrão integral com carne moída Salada de tomate (Agricultura Familiar) Melancia
	11	12	13	14	15
Desjejum/ Lanche da Tarde	Vitamina de banana	Pão integral com manteiga Suco de acerola	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet	Pão integral com requeijão Suco de caju	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet
Almoço/Jantar	Arroz integral + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha Salada de alface	Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) Cenoura cozida Salada de vinagrete (Agricultura Familiar)	Arroz integral + Feijão Frango em cubos acebolado com tomate Abobrinha cozida (Agricultura Familiar) Salada de repolho com cheiro verde	Arroz integral + Feijão Carne moída acebolada Beterraba cozida Salada de alface com tomate (Agricultura Familiar)	Arroz integral Frango em cubos ao molho Chuchu refogado Salada de acelga com cheiro verde

Nádia I. R. Maronesi
Nádia I. R. Maronesi
Nutricionista
CRN3 - 52172

Caroline Mazer Perreira da Silva
Caroline Mazer Perreira da Silva
Nutricionista
CRN-3: 77253

	Mamão	Banana (Agricultura Familiar)	Melancia	Banana	
	18	19	20	21	22
Desjejum/ Lanche da Tarde	Biscoito cream craker integral Leite com achocolado diet	Vitamina de maçã	Pão integral com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito cream craker integral Leite com achocolado diet	Pão integral com requeijão Suco de goiaba
Almoço/Jantar	Macarrão integral com carne moída	Arroz integral + Feijão Pernil acebolado Chuchu cozido	Arroz integral + Feijão Carne moída acebolada Cenoura refogada na manteiga (Agricultura Familiar)	Arroz integral Frango em cubos com tomate e cebola Creme de milho	Arroz integral + Feijão Carne em Isca com cenoura e abobrinha
	Salada de tomate (Agricultura Familiar)	Salada de pepino com cheiro verde	Salada de alface	Salada de repolho com cheiro verde	Salada de acelga com tomate (Agricultura Familiar)
	Melancia		Banana	Melancia (Agricultura Familiar)	Mamão
	25	26	27	28	29
Desjejum/ Lanche da Tarde	Pão integral com requeijão Suco de caju	Biscoito cream craker integral Leite com achocolado diet	Vitamina de abacate	Pão integral com requeijão Leite com achocolado diet	Biscoito cream craker integral Suco de acerola
Almoço/Jantar	Arroz Integral + Feijão Carne em isca acebolada Abobrinha cozida	Arroz integral + Feijão Pernil ao molho Batata assada	Arroz integral + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Chuchu cozido (Agricultura Familiar)	Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) Cenoura cozida	Arroz integral + Feijão Carne moída com chuchu
	Salada de acelga com cheiro verde	Salada de couve com tomate (Agricultura Familiar)	Salada de alface	Salada de tomate (Agricultura Familiar) Laranja (Agricultura Familiar)	Salada de repolho com cheiro verde Melancia

Nádia I. R. Maronesi
Nádia I. R. Maronesi
 Nutricionista
 CRN3 - 52172

Caroline
Caroline Mazer Perreira da Silva
 Nutricionista
 CRN-3: 77253