

Cardápio Mensal - Junho/2026



PREFEITURA DE
PONTAL
PONTAL, EU AMO, EU CUIDO

Diabetes Mellitus

| | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Desjejum/ Lanche da Tarde | Vitamina de abacate | Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet Banana (Agricultura Familiar) | Pão integral com manteiga Suco de acerola | | Pão integral com requeijão Suco de caju |
| Almoço/Jantar | Arroz integral + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Salada de alface Melancia | Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) Cenoura cozida com brócolis (brócolis da Agricultura Familiar) Salada de vinagrete (Agricultura Familiar) Abacaxi (Agricultura Familiar) | Arroz integral + Feijão Carne moída acebolada Salada de chuchu, cenoura, ovo cozido e cheiro verde (Agricultura Familiar) Salada de repolho com tomate (tomate da Agricultura Familiar) Banana | | Arroz integral + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha Salada de pepino com cheiro verde e tomate (tomate da Agricultura Familiar) Mamão |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 Salada de acelga com tomate e cebola (Agricultura Familiar) Abacaxi | Arroz integral + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Chuchu cozido (Agricultura Familiar) Salada de repolho com cheiro verde e cenoura ralada (cenoura da Agricultura Familiar) Melancia (Agricultura Familiar) | Arroz integral + Feijão Pernil com cenoura e abobrinha Salada de pepino com cheiro verde e tomate (tomate da Agricultura Familiar) Banana | Arroz integral + Feijão Carne em cubos com cenoura Chuchu cozido na manteiga (Agricultura Familiar) Salada de acelga com cheiro verde Laranja (Agricultura Familiar) | Macarrão integral com carne moída Melancia |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Desjejum/ | Vitamina de banana | Pão integral com manteiga | Biscoito cream craker integral | Pão integral com requeijão | Biscoito cream craker integral |

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

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Lanche da Tarde | | Suco de acerola | Leite com achocolatado diet | iogurte sabor morango zero açúcar | Leite com achocolatado diet |
| Almoço/Jantar | Arroz integral + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha | Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) | Arroz integral + Feijão Frango em cubos acebolado com tomate | Arroz integral + Feijão Carne moída acebolada | Arroz integral Frango em cubos ao molho |
| | Salada de alface | Cenoura cozida | Salada de batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve-flor, ovo cozido e cheiro verde (Agricultura Familiar) | Beterraba cozida | Chuchu refogado |
| | Melancia | Salada de pepino com cebola e tomate (Agricultura Familiar) Salada de frutas (laranja, abacaxi e banana) (Agricultura Familiar) | Salada de repolho | Salada de tomate com cheiro verde (Agricultura Familiar) Melancia (Agricultura Familiar) | Salada de acelga com cheiro verde Mamão |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Desjejum/ Lanche da Tarde | Biscoito cream cracker integral Leite com achocolatado diet | Vitamina de maçã | Pão integral com manteiga Suco de abacaxi | Biscoito cream cracker integral Leite com achocolatado 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 | Pão integral com carne moída | Arroz integral + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha |
| | Abacaxi | Salada de pepino com cheiro verde Melancia (Agricultura Familiar) | Salada de alface com tomate (tomate da Agricultura Familiar) Banana | Suco de caju Bananinha sem açúcar (Agricultura Familiar) | Salada de acelga com cheiro verde e tomate (Agricultura Familiar) Melancia |
| | 29 | 30 | | | |
| Desjejum/ Lanche da Tarde | Pão integral com requeijão Suco de caju | Biscoito cream cracker integral Leite com achocolatado diet | | | |
| Almoço/Jantar | Arroz Integral + Feijão Carne em isca acebolada Abobrinha cozida Salada de acelga com cheiro verde Melancia | Arroz integral + Feijão Pernil ao molho Abobrinha cozida Salada de repolho com cheiro verde e tomate (Agricultura Familiar) Banana (Agricultura Familiar) | | | |

*Será fornecido tomate in natura proveniente da Agricultura Familiar para as preparações de macarronada e cachorro-quente com o objetivo de agregar qualidade nutricional e sensorial, enriquecendo o sabor, o odor e a textura das preparações.

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