

# Cardápio Mensal - Março/2026



PREFEITURA DE  
**PONTAL**  
PONTAL, EU AMO. EU CUIDO

## Diabetes Mellitus

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	2	3	4	5	6
<b>Desjejum/ Lanche da Tarde</b>	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet*	Pão integral com requeijão Suco de caju	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet	Vitamina de maçã Feijão	Pão integral com manteiga Suco de acerola
<b>Almoço/Jantar</b>	Arroz integral + Feijão Carnê em isca com cenoura	Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil)	Macarrão integral com carne moída Salada de alface	Arroz carreteiro integral (carne em cubos com cenoura ralada e salsa) Salada de pepino Melancia	Arroz integral + Feijão Pernil ensopado com abobrinha Salada de acelga
	9	10	11	12	13
<b>Desjejum/ Lanche da Tarde</b>	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
<b>Almoço/Jantar</b>	Arroz integral Estragone de frango Chuchu cozido Salada de repolho com cheiro verde	Arroz integral + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola Salada de acelga	Arroz integral + Feijão Pernil com legumes (abobrinha e cenoura) Salada de pepino Laranja	Arroz integral + Feijão Carnê em cubos com cenoura Salada de tomate	Macarrão integral com carne moída Salada de acelga Melancia
	16	17	18	19	20
<b>Desjejum/ Lanche da Tarde</b>	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
<b>Almoço/Jantar</b>	Arroz integral + Feijão Carnê em isca com cenoura e abobrinha	Arroz integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) Cenoura cozida	Arroz integral + Feijão Frango em cubos acebolado com tomate	Arroz + Feijão Carnê moída com tomate, cenoura e salsa	Arroz integral Frango ao molho e salsa Chuchu refogado

*Nádia R. Marone*

**Nádia I. R. Marone**  
Nutricionista

CPN3 - 521172

*Caroline*

**Caroline Mazer Pereira da Silva**  
Nutricionista

CPN3 - 77952

	Salada de acelga Mamão	Salada de almeirão	Salada de pepino Banana	Salada de alface	Salada de repolho
<b>Desjejum/ Lanche da Tarde</b>	<b>23</b> Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet	<b>24</b> Vitamina de maçã	<b>25</b> Pão integral com manteiga Suco de abacaxi	<b>26</b> Biscoito cream craker Integral Leite com achocolatado diet	<b>27</b> Pão Integral com requeijão Suco de goiaba
<b>Almoço/Jantar</b>	Arroz Integral Feijoadinha (feijão preto com pernil) Salada de vinagrete (tomate, cebola e chiero verde)	Feijão Galinhada (arroz integral, frango em cubos, tomate, cenoura ralada e salsa) Salada de acelga Melancia	Arroz integral + Feijão Carne em isca com cenoura Salada de repolho com tomate e chiero verde	Arroz integral Frango em cubos com tomate e cebola Creme de milho Salada de alface Banana	Arroz integral + Feijão Carne moída com abobrinha e cenoura Salada de almeirão
	<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>Desjejum/ Lanche da Tarde</b>	Pão integral com requeijão Suco de caju	Biscoito cream craker integral Leite com achocolatado diet			
<b>Almoço/Jantar</b>	Arroz Integral + Feijão Carne em isca com cenoura Salada de vinagrete (tomate, cebola e chiero verde)	Arroz integral + Feijão Pernil ao molho Salada de couve, tomate e cebola			

*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