



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO MÉDIO

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	30/mar	31/mar	01/abr	02/abr	03/abr	
Almoço e Jantar			Arroz temperado com pernil e legumes	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata	Macarronada com Carne moída	
Valor energético (kcal)			561,1	506,0	609,8	559,0
Carboidratos (g)			64,0	73,4	67,5	68,3
Proteínas (g)			31,9	23,3	38,2	31,2
Lipídios (g)			18,5	12,3	19,8	16,9
Fibras Alimentares (g)			4,6	10,8	4,4	6,6
Vitamina A (mcg)			271,0	-	38,5	154,8
Vitamina C (mg)			9,7	2,0	12,1	7,9
Sódio (mg)			276,6	103,3	346,5	242,1
Cálcio (mg)			32,0	35,1	27,9	31,7
Ferro (mg)			1,5	2,5	6,2	3,4
Magnésio (mg)			36,5	49,6	66,3	50,8
Zinco (mg)			3,8	5,6	9,4	6,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO MÉDIO

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Frango primavera	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Carnes iscas com Mandioca	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate	FERIADO	
Valor energético (kcal)	510,0	587,1	599,9	547,4		561,1
Carboidratos (g)	71,3	81,1	80,6	75,8		77,2
Proteínas (g)	26,5	28,7	31,3	35,6		30,5
Lipídios (g)	12,4	16,3	15,7	10,4		13,7
Fibras Alimentares (g)	11,2	6,2	10,9	11,8		10,0
Vitamina A (mcg)	248,7	271,0	-	271,0		263,6
Vitamina C (mg)	7,5	16,0	4,9	16,1		11,1
Sódio (mg)	131,2	270,0	119,6	257,3		194,5
Cálcio (mg)	47,2	26,4	43,3	46,4		40,8
Ferro (mg)	1,7	3,0	3,2	1,9		2,4
Magnésio (mg)	67,8	48,8	62,5	62,6		60,4
Zinco (mg)	2,2	7,8	8,0	2,5		5,1

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Feijão + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca	Galinhadinha + Feijão + Salada de Brócolis	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata	
Valor energético (kcal)	515,4	656,3	599,9	550,2	504,88	565,3
Carboidratos (g)	70,0	94,9	80,6	76,2	73,37	79,0
Proteínas (g)	25,7	31,9	31,3	35,9	23,05	29,5
Lipídios (g)	14,0	16,6	15,7	10,5	12,36	13,8
Fibras Alimentares (g)	10,7	13,4	10,9	12,5	10,82	11,6
Vitamina A (mcg)	-	271,0	-	271,0	-	271,0
Vitamina C (mg)	4,1	15,0	4,9	22,3	1,97	9,7
Sódio (mg)	105,7	271,4	119,6	257,7	101,42	171,2
Cálcio (mg)	41,4	47,8	43,3	59,5	33,59	45,1
Ferro (mg)	1,9	3,9	3,2	2,0	2,63	2,7
Magnésio (mg)	56,7	65,9	62,5	63,8	50,91	60,0
Zinco (mg)	3,3	8,3	8,0	2,6	5,71	5,6

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO MÉDIO

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca	FERIADO	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface	RECESSO	RECESSO	
Valor energético (kcal)	599,9		526,8			563,3
Carboidratos (g)	80,6		72,9			76,7
Proteínas (g)	31,3		34,9			33,1
Lipídios (g)	15,7		9,5			12,6
Fibras Alimentares (g)	10,9		11,1			11,0
Vitamina A (mcg)	-		245,5			245,5
Vitamina C (mg)	4,9		4,2			4,5
Sódio (mg)	119,6		112,0			115,8
Cálcio (mg)	43,3		42,8			43,1
Ferro (mg)	3,2		1,7			2,4
Magnésio (mg)	62,5		55,4			59,0
Zinco (mg)	8,0		2,5			5,2

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca	Arroz + Feijão + Frango Primavera + Salada de Alface + Goiaba	Arroz temperado com Carne moída e Legumes	Galinhadinha + Feijão		
Valor energético (kcal)	599,9	603,9	521,26	541,8		566,7
Carboidratos (g)	80,6	93,8	64,01	74,6		78,2
Proteínas (g)	31,3	28,4	27,58	35,3		30,6
Lipídios (g)	15,7	13,2	16,16	10,4		13,9
Fibras Alimentares (g)	10,9	22,0	4,62	11,6		12,3
Vitamina A (mcg)	-	248,7	271,01	516,5		345,4
Vitamina C (mg)	4,9	146,7	9,7	11,1		43,1
Sódio (mg)	119,6	132,6	268,56	263,3		196,0
Cálcio (mg)	43,3	57,6	21,11	47,0		42,3
Ferro (mg)	3,2	2,1	2,66	1,9		2,5
Magnésio (mg)	62,5	80,7	28,23	60,6		58,0
Zinco (mg)	8,0	2,4	7,64	2,5		5,1

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172