



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO MÉDIO

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Melancia	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	
Valor energético (kcal)	472,41	561,52	515,4	599,6	502,01	530,2
Carboidratos (g)	73,16	82,86	69,95	96,91	72,51	79,1
Proteínas (g)	20,09	26,55	25,65	24,58	23,26	24,0
Lipídios (g)	10,3	13,91	13,97	12,48	12,36	12,6
Fibras Alimentares (g)	10,99	4,62	10,67	11,15	10,9	9,7
Vitamina A (mcg)	370,25	25,51	-	-	245,5	213,8
Vitamina C (mg)	1,75	22,65	4,12	17,19	2,01	9,5
Sódio (mg)	115,95	176,58	105,74	100,86	109,65	121,8
Cálcio (mg)	39,91	41,95	41,41	55,08	38,31	43,3
Ferro (mg)	1,59	5,21	1,91	3,04	2,52	2,9
Magnésio (mg)	57,66	75,53	56,66	78,73	50,51	63,8
Zinco (mg)	1,97	5,56	3,25	5,9	5,65	4,5

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL

ENSINO MÉDIO

ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Maçã	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Melão	Arroz + Feijão + Churrasquinho de carne acebolado com Tomate	
Valor energético (kcal)	504,88	560,44	502,01	498,84	493,88	512,0
Carboidratos (g)	73,37	93,38	72,51	79,93	70,42	77,9
Proteínas (g)	23,05	26,12	23,26	20,7	23,38	23,3
Lipídios (g)	12,36	9,39	12,36	10,3	12,4	11,4
Fibras Alimentares (g)	10,82	13,33	10,9	11,22	10,85	11,4
Vitamina A (mcg)	-	636,42	245,5	370,25	-	417,4
Vitamina C (mg)	1,97	13,21	2,01	9,56	7,3	6,8
Sódio (mg)	101,42	170,31	109,65	126	102,78	122,0
Cálcio (mg)	33,59	50,45	38,31	42,48	37,21	40,4
Ferro (mg)	2,63	1,94	2,52	1,8	2,5	2,3
Magnésio (mg)	50,91	58,73	50,51	63,02	51,78	55,0
Zinco (mg)	5,71	2,23	5,65	2,06	5,63	4,3

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



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

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	17/fev	18/fev	19/fev	20/fev	21/fev	
Almoço e Jantar	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango com Legumes	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Goiaba	Galinhadinha + Feijão	
Valor energético (kcal)	534,39	571,8	475,79	607,49	486,51	535,2
Carboidratos (g)	80,63	90,42	72,33	92,07	73,33	81,8
Proteínas (g)	22,82	24,44	25,43	27,49	25,62	25,2
Lipídios (g)	12,48	12,45	8,52	14,62	9,36	11,5
Fibras Alimentares (g)	10,9	12,38	10,96	21,25	11,38	13,4
Vitamina A (mcg)	-	-	245,5	-	636,42	441,0
Vitamina C (mg)	4,89	8,26	1,66	141,14	7,89	32,8
Sódio (mg)	100,86	104,79	99,55	105,74	168,85	116,0
Cálcio (mg)	39,64	40,41	38,87	48,97	45,06	42,6
Ferro (mg)	2,59	2,79	1,51	2,2	1,76	2,2
Magnésio (mg)	59,47	70,2	51,16	68,37	54,93	60,8
Zinco (mg)	5,7	5,81	2,15	3,47	2,19	3,9

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172



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

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Média Semanal
	24/fev	25/fev	26/fev	27/fev	28/fev	
Almoço e Jantar	Suspensão de Aula	FERIADO	Suspensão de Aula	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca	
Valor energético (kcal)	-	-	-	532,55	534,39	533,5
Carboidratos (g)	-	-	-	75,83	80,63	78,2
Proteínas (g)	-	-	-	25,42	22,82	24,1
Lipídios (g)	-	-	-	14	12,48	13,2
Fibras Alimentares (g)	-	-	-	5,11	10,9	8,0
Vitamina A (mcg)	-	-	-	25,51	-	25,5
Vitamina C (mg)	-	-	-	36,33	4,89	20,6
Sódio (mg)	-	-	-	176,58	100,86	138,7
Cálcio (mg)	-	-	-	43,34	39,64	41,5
Ferro (mg)	-	-	-	4,95	2,59	3,8
Magnésio (mg)	-	-	-	70,1	59,47	64,8
Zinco (mg)	-	-	-	5,47	5,7	5,6

Cristiane Pereira
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi
CRN 3 – 52172