



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			01/abr	02/abr	03/abr	
Lanche da Manhã			Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	
Almoço			Arroz temperado com pernil e legumes + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Rúcula	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde			Pão com Pernil desfiado + Abacaxi	Torta de Frango com Legumes + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Laranja	
<b>Valor energético (kcal)</b>			1534,8	1638,9	1588,1	<b>1587,2</b>
<b>Carboidratos (g)</b>			196,8	231,8	215,3	<b>214,6</b>
<b>Proteínas (g)</b>			76,3	71,0	77,9	<b>75,1</b>
<b>Lipídios (g)</b>			46,8	48,4	44,0	<b>46,4</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>			11,4	21,8	10,7	<b>14,6</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>			720,9	366,0	681,1	<b>589,3</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>			42,9	99,5	191,4	<b>111,3</b>
<b>Sódio (mg)</b>			1148,0	758,3	1129,6	<b>1012,0</b>
<b>Cálcio (mg)</b>			426,8	432,2	416,0	<b>425,0</b>
<b>Ferro (mg)</b>			5,1	8,0	11,4	<b>8,1</b>
<b>Magnésio (mg)</b>			123,6	153,8	162,1	<b>146,5</b>
<b>Zinco (mg)</b>			8,0	12,1	15,4	<b>11,8</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr	
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate em pó	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate		
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Frango primavera + Salada de Almeirão	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carnes iscas com Mandioca + Salada de Rúcula	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate	FERIADO	<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Frango desfiado + Suco de Laranja	Arroz doce + Banana	Pão com Pernil desfiado + Suco de Limão	Pão com Presunto e Mussarela + Laranja		
<b>Valor energético (kcal)</b>	1502,0	1629,3	1723,9	1615,0		<b>1617,5</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	221,7	240,2	255,9	230,5		<b>237,1</b>
<b>Proteínas (g)</b>	72,9	57,4	77,8	73,5		<b>70,4</b>
<b>Lipídios (g)</b>	33,9	47,7	43,3	43,3		<b>42,0</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	23,1	11,6	21,6	24,4		<b>20,2</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	892,1	862,1	151,6	845,2		<b>687,7</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	195,1	23,4	101,6	118,5		<b>109,6</b>
<b>Sódio (mg)</b>	919,6	767,4	907,7	1282,6		<b>969,3</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	461,3	515,7	468,4	606,7		<b>513,0</b>
<b>Ferro (mg)</b>	5,1	7,7	7,3	5,5		<b>6,4</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	177,1	119,2	175,0	164,0		<b>158,8</b>
<b>Zinco (mg)</b>	5,1	11,7	13,5	5,9		<b>9,0</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira 13/abr	Terça-feira 14/abr	Quarta-feira 15/abr	Quinta-feira 16/abr	Sexta-feira 17/abr	Média Semanal
Lanche da Manhã	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
Almoço	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Pepino	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Feijão + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Tomate	Galinhadinha + Feijão + Salada de Brócolis	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata + Salada de Acelga	
Lanche da Tarde	Torta de Carne moída com Legumes + Suco de Laranja	Arroz doce + Maçã	Pão com Pernil desfiado + Suco de Laranja	Bolo de Cenoura + Suco de Limão	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja	
Valor energético (kcal)	1682,6	1684,4	1718,1	1732,7	1605,4	1684,6
Carboidratos (g)	229,3	262,6	232,7	266,1	219,1	242,0
Proteínas (g)	64,3	64,9	76,8	68,0	67,2	68,2
Lipídios (g)	56,1	40,7	51,0	45,8	49,3	48,6
Fibras Alimentares (g)	22,5	23,9	21,6	23,9	21,3	22,6
Vitamina A (mcg)	252,6	759,6	254,1	830,3	275,9	474,5
Vitamina C (mg)	194,1	22,4	191,9	111,8	184,2	140,9
Sódio (mg)	727,6	853,1	823,0	1007,2	1061,1	894,4
Cálcio (mg)	418,2	591,5	412,0	470,5	573,0	493,0
Ferro (mg)	6,3	9,4	7,0	5,9	7,0	7,1
Magnésio (mg)	161,4	163,2	176,8	151,0	154,9	161,5
Zinco (mg)	6,6	12,7	13,2	5,1	12,7	10,1

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



**CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL  
ENSINO MÉDIO INTEGRAL  
E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – ABRIL/2020**

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr	
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate		Pão com Requeijão + Leite com Chocolate			
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Alface	FERIADO	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface	RECESSO	RECESSO	<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Limão		Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja			
<b>Valor energético (kcal)</b>	1579,1		1504,2			<b>1541,6</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	232,9		224,2			<b>228,5</b>
<b>Proteínas (g)</b>	68,1		63,0			<b>65,6</b>
<b>Lipídios (g)</b>	41,8		37,6			<b>39,7</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	21,4		21,8			<b>21,6</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	173,4		668,4			<b>420,9</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	94,5		182,0			<b>138,3</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1148,3		1168,5			<b>1158,4</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	615,9		617,4			<b>616,6</b>
<b>Ferro (mg)</b>	6,7		4,8			<b>5,8</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	166,0		169,1			<b>167,5</b>
<b>Zinco (mg)</b>	12,8		5,5			<b>9,2</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – ABRIL/2020

Data	Segunda-feira 27/abr	Terça-feira 28/abr	Quarta-feira 29/abr	Quinta-feira 30/abr	Sexta-feira 01/mai	
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate		
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Frango Primavera + Salada de Alface	Arroz temperado com Carne moída e Legumes + Salada de Rúcula	Galinhadinha + Feijão + Salada de Tomate		<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Frango desfiado + Suco de Laranja	Arroz doce + Goiaba	Pão com Pernil desfiado + Suco de Limão	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja		
<b>Valor energético (kcal)</b>	1667,3	1621,1	1634,6	1547,3		<b>1617,5</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	232,6	262,1	223,9	228,4		<b>236,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	76,3	60,8	70,1	74,5		<b>70,4</b>
<b>Lipídios (g)</b>	45,7	36,0	51,5	35,4		<b>42,1</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	21,6	33,1	10,5	22,8		<b>22,0</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	254,1	930,8	783,6	702,9		<b>667,8</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	189,3	159,6	107,5	197,8		<b>163,5</b>
<b>Sódio (mg)</b>	810,3	644,9	1053,4	1362,6		<b>967,8</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	411,2	611,1	390,6	621,3		<b>508,5</b>
<b>Ferro (mg)</b>	6,5	7,0	6,3	5,1		<b>6,2</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	168,5	177,9	109,3	164,4		<b>155,0</b>
<b>Zinco (mg)</b>	12,1	5,5	12,6	5,9		<b>9,0</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172