



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO FUNDAMENTAL II INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	03/fev	04/fev	05/fev	06/fev	07/fev	
<b>Lanche da Manhã</b>	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Bolo Simples + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Salada de Tomate	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes + Melancia	Arroz + Feijão + Pernil acebolado com Tomate + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Pepino com Tomate	<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Melão	Torta de Frango com Legumes + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Laranja	Arroz doce + Banana	Pão com Pernil desfiado + Suco de Melancia	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1253,8	1573,1	1503,9	1377,9	1438,0	<b>1429,3</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	182,5	223,7	212,4	219,7	189,0	<b>205,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	51,2	66,1	66,6	49,7	64,1	<b>59,5</b>
<b>Lipídios (g)</b>	34,0	47,9	41,3	32,3	45,8	<b>40,3</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	16,4	9,4	14,8	16,1	15,9	<b>14,5</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	915,8	745,6	225,6	178,2	699,2	<b>552,9</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	25,5	102,4	183,3	16,1	28,2	<b>71,1</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1169,3	796,7	506,4	576,5	819,6	<b>773,7</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	586,2	400,2	404,2	517,3	384,4	<b>458,5</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,3	10,0	6,7	6,4	6,0	<b>6,7</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	125,9	154,9	127,5	137,7	134,5	<b>136,1</b>
<b>Zinco (mg)</b>	4,6	9,1	9,3	9,2	10,3	<b>8,5</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO FUNDAMENTAL II INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev	14/fev	
Lanche da Manhã	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Bolo de Chocolate + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com Batata + Salada de Pepino com Tomate	Galinhadinha + Feijão + Salada de Alface + Melão	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Rúcula	Arroz + Feijão + Frango com Batata e Cenoura + Salada de Brócolis + Maçã	Arroz + Feijão + Churrasquinho com Tomate e Cebola + Salada de Cenoura	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde	Pão com Frango desfiado + Suco de Abacaxi	Bolo de Cenoura + Suco de Laranja	Pão com Carne moída + Suco de Goiaba	Torta de Carne moída com Legumes + Suco de Limão	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Maracujá	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1432,4	1453,9	1618,3	1558,8	1472,2	<b>1507,1</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	196,8	215,6	236,6	264,9	213,2	<b>225,4</b>
<b>Proteínas (g)</b>	62,9	54,4	63,2	45,4	54,0	<b>56,0</b>
<b>Lipídios (g)</b>	41,6	41,0	45,9	39,2	43,6	<b>42,2</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	15,3	17,7	19,0	20,9	16,6	<b>17,9</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	254,1	1037,2	673,5	643,9	1000,1	<b>721,7</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	8,0	191,9	91,9	103,1	8,8	<b>80,7</b>
<b>Sódio (mg)</b>	789,2	790,0	606,7	855,1	1060,3	<b>820,2</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	354,4	443,1	415,7	445,2	544,5	<b>440,6</b>
<b>Ferro (mg)</b>	5,3	4,9	8,0	5,5	5,5	<b>5,8</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	125,7	125,9	122,6	136,3	115,2	<b>125,1</b>
<b>Zinco (mg)</b>	9,1	4,0	12,9	3,7	9,5	<b>7,8</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



## CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO FUNDAMENTAL II INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira 17/fev	Terça-feira 18/fev	Quarta-feira 19/fev	Quinta-feira 20/fev	Sexta-feira 21/fev	Média Semanal
Lanche da Manhã	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Bolo de Coco + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Pernil com Tomate e Cebola + Salada de Almeirão	Galinhadinha + Feijão + salada de Alface com Tomate	
Lanche da Tarde	Pão com Pernil desfiado + Suco de Laranja	Torta de Frango com Legumes + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Abacaxi	Arroz doce + Goiaba	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Maracujá	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1452,8	1555,2	1444,5	1386,1	1449,8	<b>1457,7</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	207,2	224,6	214,4	210,8	216,2	<b>214,6</b>
<b>Proteínas (g)</b>	66,2	62,7	66,4	55,5	57,4	<b>61,6</b>
<b>Lipídios (g)</b>	37,7	47,1	34,6	35,0	38,3	<b>38,5</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	17,0	18,5	18,3	26,6	17,3	<b>19,5</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	151,5	377,4	546,1	178,2	1061,5	<b>462,9</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	189,5	96,3	28,2	143,5	14,0	<b>94,3</b>
<b>Sódio (mg)</b>	885,1	793,1	555,5	583,3	1059,7	<b>775,3</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	429,3	401,9	392,9	525,2	550,9	<b>460,0</b>
<b>Ferro (mg)</b>	6,0	6,8	6,5	5,9	4,2	<b>5,9</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	151,8	147,0	130,8	134,7	118,5	<b>136,6</b>
<b>Zinco (mg)</b>	10,5	9,3	8,2	6,0	4,8	<b>7,8</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO FUNDAMENTAL II INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – FEVEREIRO/2020

0Data	Segunda-feira 24/fev	Terça-feira 25/fev	Quarta-feira 26/fev	Quinta-feira 27/fev	Sexta-feira 28/fev	
Lanche da Manhã				Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
Almoço	SUSPENSÃO DE AULA	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Alface	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde				Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Laranja	
Valor energético (kcal)				1445,6	1487,0	<b>1466,3</b>
Carboidratos (g)				219,4	206,6	<b>213,0</b>
Proteínas (g)				59,6	62,0	<b>60,8</b>
Lipídios (g)				37,5	43,9	<b>40,7</b>
Fibras Alimentares (g)				8,7	16,9	<b>12,8</b>
Vitamina A (mcg)				541,6	254,1	<b>397,8</b>
Vitamina C (mg)				85,6	185,5	<b>135,6</b>
Sódio (mg)				1131,5	798,1	<b>964,8</b>
Cálcio (mg)				573,3	385,6	<b>479,4</b>
Ferro (mg)				8,5	6,6	<b>7,5</b>
Magnésio (mg)				133,1	143,7	<b>138,4</b>
Zinco (mg)				9,6	12,8	<b>11,2</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172