

# Cardápio Mensal - Junho/2026



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

## EJA - ESCOLA: EMEF Professor Alvenir Domingues

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	1	2	3	4	5
<b>Noite</b>	Arroz + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola	Arroz Feijoadinha (feijão preto com pernil)	Arroz + Feijão Carne moída acebolada		Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha
		Farofa de cenoura com brócolis (brócolis da Agricultura Familiar)	Salada de batata, chuchu, cenoura, ovo cozido e cheiro verde (Agricultura Familiar)		Salada de pepino com cheiro verde e tomate (tomate da Agricultura Familiar)
	Salada de alface	Salada de vinagrete (Agricultura Familiar)	Salada de repolho tomate (tomate da Agricultura Familiar)		Mamão
	Melancia	Abacaxi (Agricultura Familiar)	Banana		
	8	9	10	11	12
<b>Noite</b>	Arroz Estrogonofe de frango	Arroz + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola	Arroz + Feijão Pernil com cenoura e abobrinha	Arroz + Feijão Vaca atolada (carne em cubos com mandioca)	Macarrão com salsicha
	Batata soubé	Chuchu cozido (Agricultura Familiar)		Cenoura e chuchu cozidos na manteiga (Agricultura Familiar)	
	Salada de acelga com tomate e cebola (Agricultura Familiar)	Salada de repolho com cheiro verde e cenoura ralada (cenoura da Agricultura Familiar)	Salada de pepino com cheiro verde e tomate (tomate da Agricultura Familiar)	Salada de acelga com cheiro verde	
	Abacaxi	Suco de melancia (Agricultura Familiar)	Banana	Laranja (Agricultura Familiar)	Melancia
	15	16	17	18	19
<b>Noite</b>	Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha	Arroz Feijoadinha (feijão preto com pernil)	Arroz + Feijão Frango em cubos com tomate e cebola	Arroz + Feijão Carne moída acebolada	Arroz Frango em cubos ao molho
	Salada de alface	Farofa de cenoura Salada de pepino com cebola e tomate (Agricultura Familiar)	Salada de batata, chuchu, cenoura, brócolis, couve-flor, ovo cozido e cheiro verde (Agricultura Familiar)	Beterraba cozida Salada de tomate com cheiro verde (Agricultura Familiar)	Polenta cremosa Salada de acelga com cheiro verde

*Nádia H. R. Marcomesi*  
Nádia H. R. Marcomesi  
Nutricionista  
CRN3 - 52172

*Caroline Mazer Perreira da Silva*  
Caroline Mazer Perreira da Silva  
Nutricionista  
CRN-3: 77253

	Melancia	Salada de frutas (laranja, abacaxi e banana) (Agricultura Familiar)	Banana	Melancia (Agricultura Familiar)	Mamão
	22	23	24	25	26
<b>Noite</b>	Macarrão com carne moída	Arroz + Feijão Pernil acebolado Chuchu cozido Salada de pepino com cheiro verde	Arroz + Feijão Carne moída com mandioca (mandioca da Agricultura Familiar)	Cachorro-quente (pão hot dog com salsicha)  Suco de caju  Pé de moça	Arroz + Feijão Carne em isca com cenoura e abobrinha
	Abacaxi	Suco de melancia (Agricultura Familiar)	Salada de alface com tomate (tomate da Agricultura Familiar)  Banana	Bananinha sem açúcar (Agricultura Familiar)	Salada de acelga com cheiro verde e tomate (Agricultura Familiar)  Melancia
<b>Noite</b>	29	30			
	Arroz + Feijão Carne em isca acebolada Abobrinha cozida Salada de acelga com cheiro verde Melancia	Arroz + Feijão Pernil ao molho Batata assada Salada de repolho com cheiro verde e tomate (Agricultura Familiar) Banana (Agricultura Familiar)			

\*Será fornecido tomate in natura proveniente da Agricultura Familiar para as preparações de macarronada e cachorro-quente com o objetivo de agregar qualidade nutricional e sensorial, enriquecendo o sabor, o odor e a textura das preparações.

*Nádia I. R. Maronesi*

**Nádia I. R. Maronesi**  
Nutricionista  
CRN3 - 52172

*Caroline*

**Caroline Mazer Perreira da Silva**  
Nutricionista  
CRN-3: 77253