



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO MÉDIO 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>	1431,4	1735,3	1713,0	1596,4	1640,3	<b>1623,3</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	207,8	240,3	235,2	248,3	213,6	<b>229,0</b>
<b>Proteínas (g)</b>	62,0	76,8	80,5	62,1	76,7	<b>71,6</b>
<b>Lipídios (g)</b>	37,5	53,6	48,0	38,1	51,6	<b>45,7</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	22,9	10,6	20,8	22,4	22,2	<b>19,8</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	1162,5	868,4	225,6	178,2	822,0	<b>651,3</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	29,5	103,4	184,6	18,5	29,2	<b>73,0</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1196,6	816,5	526,8	594,1	841,7	<b>795,2</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	611,6	407,9	428,3	540,7	407,2	<b>479,1</b>
<b>Ferro (mg)</b>	5,4	11,5	8,0	8,0	7,5	<b>8,1</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	164,9	171,1	163,3	175,3	167,5	<b>168,4</b>
<b>Zinco (mg)</b>	5,5	11,9	10,9	12,4	13,4	<b>10,8</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 – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira 10/fev	Terça-feira 11/fev	Quarta-feira 12/fev	Quinta-feira 13/fev	Sexta-feira 14/fev	
<b>Lanche da Manhã</b>	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	
<b>Almoço</b>	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>
<b>Lanche da Tarde</b>	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>	1656,8	1624,9	1805,4	1737,3	1651,7	<b>1695,2</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	231,2	237,4	258,5	289,2	233,3	<b>249,9</b>
<b>Proteínas (g)</b>	75,5	67,3	74,8	55,3	65,5	<b>67,7</b>
<b>Lipídios (g)</b>	45,6	44,3	51,5	43,6	49,2	<b>46,8</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	22,0	22,9	23,6	25,9	21,0	<b>23,1</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	254,1	1242,7	796,2	1136,1	1000,1	<b>885,8</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	33,0	193,6	92,9	104,5	10,1	<b>86,8</b>
<b>Sódio (mg)</b>	811,9	808,9	628,5	888,8	1078,5	<b>843,3</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	406,1	461,7	433,3	467,7	560,1	<b>465,8</b>
<b>Ferro (mg)</b>	7,7	5,6	9,3	6,4	6,7	<b>7,1</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	167,0	150,8	147,1	167,1	138,7	<b>154,1</b>
<b>Zinco (mg)</b>	12,5	4,9	15,9	4,5	12,5	<b>10,0</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 – 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
<b>Lanche da Manhã</b>	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	
<b>Almoço</b>	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	
<b>Lanche da Tarde</b>	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>	1656,0	1744,3	1616,0	1579,9	1620,9	<b>1643,4</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	233,1	246,9	236,3	230,8	238,0	<b>237,0</b>
<b>Proteínas (g)</b>	77,6	74,4	79,3	68,4	70,3	<b>74,0</b>
<b>Lipídios (g)</b>	43,4	52,7	37,9	41,5	41,6	<b>43,4</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	21,6	23,0	22,9	30,9	21,9	<b>24,1</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	151,6	377,4	668,9	178,2	1307,0	<b>536,6</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	191,9	97,3	29,2	144,7	15,7	<b>95,8</b>
<b>Sódio (mg)</b>	902,3	811,7	571,3	603,4	1078,6	<b>793,5</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	447,3	417,9	410,2	543,9	569,6	<b>477,8</b>
<b>Ferro (mg)</b>	7,3	8,1	7,2	6,8	5,0	<b>6,9</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	181,0	171,1	155,2	162,1	143,4	<b>162,5</b>
<b>Zinco (mg)</b>	13,5	12,3	9,1	7,6	5,6	<b>9,6</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 – FEVEREIRO/2020

Data	Segunda-feira 24/fev	Terça-feira 25/fev	Quarta-feira 26/fev	Quinta-feira 27/fev	Sexta-feira 28/fev	Média Semanal
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	
Lanche da Tarde				Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Laranja	
Valor energético (kcal)				1607,9	1688,2	1648,0
Carboidratos (g)				235,9	232,1	234,0
Proteínas (g)				70,3	73,3	71,8
Lipídios (g)				43,2	49,6	46,4
Fibras Alimentares (g)				9,9	21,4	15,7
Vitamina A (mcg)				664,4	254,1	459,2
Vitamina C (mg)				86,6	187,8	137,2
Sódio (mg)				1151,4	815,3	983,3
Cálcio (mg)				581,0	402,9	492,0
Ferro (mg)				10,0	8,0	9,0
Magnésio (mg)				149,3	172,3	160,8
Zinco (mg)				12,3	15,8	14,0

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 – FEVEREIRO/2020**

---

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

---

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172