



# CARDÁPIO DA MERENDA MUNICIPAL DE PONTAL ENSINO FUNDAMENTAL II\_INTEGRAL E.E. DOLORES BELÉM NOVAES – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira 02/mar	Terça-feira 03/mar	Quarta-feira 04/mar	Quinta-feira 05/mar	Sexta-feira 06/mar	
Lanche da Manhã	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	
Almoço	Arroz + Feijão + Carne moída com Mandioca + Salada de Tomate	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Alface + Abacaxi	Arroz + Feijão + Carne iscas com Legumes + Salada de Repolho	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Arroz + Feijão + Frango primavera (frango com tomate, cenoura, brócolis e cebola) + Salada de Almeirão	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja	Torta de Frango com Legumes + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Goiaba	Arroz doce + Banana	Bolo de Coco + Suco de Laranja	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1412,5	1518,7	1552,7	1518,2	1441,1	<b>1488,6</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	208,5	209,5	238,5	229,8	217,7	<b>220,8</b>
<b>Proteínas (g)</b>	56,9	62,8	63,2	54,1	55,2	<b>58,4</b>
<b>Lipídios (g)</b>	37,3	48,6	37,2	42,8	38,0	<b>40,8</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	17,1	18,2	19,0	11,5	17,7	<b>16,7</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	173,4	356,6	519,8	674,5	576,9	<b>460,2</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	189,7	108,7	86,4	20,1	192,6	<b>119,5</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1126,1	739,6	894,2	648,0	644,3	<b>810,4</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	599,7	430,5	416,6	466,0	446,8	<b>471,9</b>
<b>Ferro (mg)</b>	5,5	5,8	6,7	10,0	5,2	<b>6,6</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	146,1	155,2	122,2	162,7	150,0	<b>147,2</b>
<b>Zinco (mg)</b>	9,8	5,9	13,0	9,0	4,2	<b>8,4</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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	
<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	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Alface + Melão	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Brócolis	Galinhadinha + Feijão + Salada de Rúcula + Goiaba	Arroz + Feijão + Carne iscas Acebolada com Tomate, Cenoura e Brócolis + Salada de Acelga	<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Frango desfiado + Suco de Abacaxi	Bolo de Cenoura + Suco de Suco de Goiaba	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja	Pão com Carne moída + Suco de Melão	Torta de Carne moída com Legumes + Suco de Limão	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1573,7	1737,2	1473,8	1538,7	1519,7	<b>1568,6</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	233,4	259,8	197,6	242,8	227,0	<b>232,1</b>
<b>Proteínas (g)</b>	64,4	58,2	61,8	69,1	47,4	<b>60,2</b>
<b>Lipídios (g)</b>	40,9	51,8	47,2	32,7	48,5	<b>44,2</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	17,3	19,5	21,0	29,1	19,0	<b>21,2</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	254,1	669,0	275,9	1010,8	866,3	<b>615,2</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	28,2	93,6	199,1	173,4	63,0	<b>111,5</b>
<b>Sódio (mg)</b>	797,1	808,3	1050,9	896,1	720,0	<b>854,5</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	394,0	430,0	590,9	457,4	402,6	<b>455,0</b>
<b>Ferro (mg)</b>	6,1	7,3	5,2	6,4	6,4	<b>6,3</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	139,0	122,0	158,5	156,2	116,8	<b>138,5</b>
<b>Zinco (mg)</b>	9,4	11,5	6,5	8,5	8,6	<b>8,9</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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira 16/mar	Terça-feira 17/mar	Quarta-feira 18/mar	Quinta-feira 19/mar	Sexta-feira 20/mar	
Lanche da Manhã	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	Pão com Manteiga + Leite com Chocolate	Pão com Requeijão + Leite com Chocolate	
Almoço	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Repolho	Macarronada com Carne moída + Salada de Alface + Banana	Arroz + Feijão + Carne iscas com Batata + Cenoura Refogada + Salada de Almeirão	Arroz + Feijão Maravilha + Farofa de Couve com Cenoura + Salada de Tomate + Abacaxi	Galinhadinha + Feijão + Salada de Pepino com Tomate	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde	Pão com Pernil desfiado + Suco de Goiaba	Torta de Frango com Legumes + Suco de Abacaxi	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja	Pão com Carne moída + Suco de Limão	Bolo simples + Suco de Melão	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1541,4	1621,5	1371,7	1758,7	1509,4	<b>1560,5</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	238,5	233,0	198,1	262,1	246,9	<b>235,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	68,9	62,5	57,8	69,8	55,8	<b>63,0</b>
<b>Lipídios (g)</b>	33,3	48,8	37,1	48,9	33,3	<b>40,3</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	19,0	11,0	17,7	21,9	18,8	<b>17,7</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	519,8	395,1	1032,6	745,1	1114,0	<b>761,3</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	86,4	47,4	179,2	116,5	31,2	<b>92,1</b>
<b>Sódio (mg)</b>	885,3	955,8	1152,3	839,2	570,7	<b>880,6</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	423,0	408,2	604,6	450,1	451,7	<b>467,5</b>
<b>Ferro (mg)</b>	4,6	10,4	5,6	7,4	6,0	<b>6,8</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	126,9	171,7	135,7	176,0	134,6	<b>149,0</b>
<b>Zinco (mg)</b>	5,6	9,1	9,8	9,9	4,3	<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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	23/mar	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	
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	Macarronada com Carne moída + Salada de Legumes	Arroz + Feijão + Frango com Legumes + Salada de Alface + Melancia	Arroz + Feijão + Pernil Acebolado com Tomate + Salada de Repolho	Arroz + Feijão + Carne moída com Legumes + Salada de Rúcula	Arroz + Feijão + Carne iscas com Mandioca + Salada de Brócolis	<b>Média Semanal</b>
Lanche da Tarde	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Laranja	Torta de Frango com Legumes + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Goiaba	Arroz doce + Maçã	Bolo de Coco + Suco de Abacaxi	
<b>Valor energético (kcal)</b>	1466,6	1402,4	1626,8	1364,3	1624,3	<b>1496,9</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	199,8	212,6	233,5	214,1	248,4	<b>221,7</b>
<b>Proteínas (g)</b>	59,2	64,5	65,0	50,6	50,6	<b>58,0</b>
<b>Lipídios (g)</b>	46,6	33,2	47,0	33,2	46,9	<b>41,3</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	9,5	17,7	18,5	18,5	18,5	<b>16,5</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	669,6	745,1	254,1	669,2	307,1	<b>529,0</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	187,1	64,0	89,7	16,9	50,4	<b>81,6</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1197,9	817,5	804,8	591,7	530,6	<b>788,5</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	545,2	453,0	381,1	537,5	426,0	<b>468,5</b>
<b>Ferro (mg)</b>	8,6	5,4	5,8	6,9	7,2	<b>6,8</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	141,6	140,8	128,3	121,3	154,9	<b>137,4</b>
<b>Zinco (mg)</b>	9,4	4,5	9,4	9,3	9,4	<b>8,4</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 – MARÇO/2020

Data	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	<b>30/mar</b>	<b>31/mar</b>				
<b>Lanche da Manhã</b>	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 + Frango refogado com Batata e Cenoura + Salada de Alface + Mamão				<b>Média Semanal</b>
<b>Lanche da Tarde</b>	Pão com Presunto e Mussarela + Suco de Limão	Pão com Carne moída + Suco de Laranja				
<b>Valor energético (kcal)</b>	1468,4	1497,2				<b>1482,8</b>
<b>Carboidratos (g)</b>	226,6	216,1				<b>221,3</b>
<b>Proteínas (g)</b>	56,1	67,3				<b>61,7</b>
<b>Lipídios (g)</b>	37,2	39,6				<b>38,4</b>
<b>Fibras Alimentares (g)</b>	17,4	20,6				<b>19,0</b>
<b>Vitamina A (mcg)</b>	173,4	1113,3				<b>643,3</b>
<b>Vitamina C (mg)</b>	59,4	315,4				<b>187,4</b>
<b>Sódio (mg)</b>	1126,3	814,9				<b>970,6</b>
<b>Cálcio (mg)</b>	593,1	435,1				<b>514,1</b>
<b>Ferro (mg)</b>	5,7	5,7				<b>5,7</b>
<b>Magnésio (mg)</b>	139,5	162,2				<b>150,9</b>
<b>Zinco (mg)</b>	9,9	8,0				<b>9,0</b>

Cristiane Pereira  
CRN 3 – 11792

Nádia Iara Ramiris Maronesi  
CRN 3 – 52172