



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

MARÇO / 2022

Cardápio - Ensino Fundamental (1º ao 5º Anos) Manhã - Faixa Etária: 6 a 10 anos

1	Refeição	Segunda-Feira / 28/02	Terça-Feira / 01/03	Quarta-Feira / 02/03	Quinta-Feira / 03/03	Sexta-Feira / 04/03
S E M A N A	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana			
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	PL	PL	PL
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 716,58	Carboidratos (g) 106,84	Proteínas (g) 29,52	Lipídios (g) 19,51
2	Refeição	Segunda-Feira / 07/03	Terça-Feira / 08/03	Quarta-Feira / 09/03	Quinta-Feira / 10/03	Sexta-Feira / 11/03
S E M A N A	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Refeição	Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata / Fruta	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com Carne Moída / Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 763,03	Carboidratos (g) 116,7	Proteínas (g) 30,8	Lipídios (g) 20,11
3	Refeição	Segunda-Feira / 14/03	Terça-Feira / 15/03	Quarta-Feira / 16/03	Quinta-Feira / 17/03	Sexta-Feira / 18/03
S E M A N A	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Refeição	Risoto de Frango com Legumes / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola / Fruta	Arroz, Feijão, Iscas de Frango refogadas com Abobrinha	Arroz, Carne Cubo cozida com Mandioca / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 719,35	Carboidratos (g) 109,14	Proteínas (g) 28,53	Lipídios (g) 19,38
4	Refeição	Segunda-Feira / 21/03	Terça-Feira / 22/03	Quarta-Feira / 23/03	Quinta-Feira / 24/03	Sexta-Feira / 25/03
S E M A N A	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura e Chuchu / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos ao Molho	Arroz, Feijão, Frango cozido Cenoura / Fruta	Macarrão Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 717,33	Carboidratos (g) 106,96	Proteínas (g) 29,31	Lipídios (g) 19,7
5	Refeição	Segunda-Feira / 28/03	Terça-Feira / 29/03	Quarta-Feira / 30/03	Quinta-Feira / 31/03	Sexta-Feira / 01/04
S E M A N A	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Refeição	Arroz, Frango cozido com Abobrinha e Cenoura / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com Chuchu / Fruta	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 722,41	Carboidratos (g) 108,21	Proteínas (g) 29,11	Lipídios (g) 16,64


 Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRM3: 27729