



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

"A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"

Secretaria de Educação

ABRIL / 2022

Cardápio - Ensino Fundamental II - Tarde - Faixa Etária: 11 a 15 anos

1 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 04/04	Terça-Feira / 05/04	Quarta-Feira / 06/04	Quinta-Feira / 07/04	Sexta-Feira / 08/04
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com Chuchu	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 433,78	Carboidratos (g) 74,43	Proteínas (g) 19,29	Lípidios (g) 6,91

2 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 11/04	Terça-Feira / 12/04	Quarta-Feira / 13/04	Quinta-Feira / 14/04	Sexta-Feira / 15/04
	Refeição	Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com Almôndegas	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Couve	FERIADO
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 435,1	Carboidratos (g) 73,6	Proteínas (g) 19	Lípidios (g) 7,8

3 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 18/04	Terça-Feira / 19/04	Quarta-Feira / 20/04	Quinta-Feira / 21/04	Sexta-Feira / 22/04
	Refeição	Risoto de Frango com Legumes	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta		
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 432,2	Carboidratos (g) 75,6	Proteínas (g) 18	Lípidios (g) 6,9

4 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 25/04	Terça-Feira / 26/04	Quarta-Feira / 27/04	Quinta-Feira / 28/04	Sexta-Feira / 29/04
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos ao Molho	Arroz, Feijão, Frango cozido Cenoura	Macarrão Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 420,37	Carboidratos (g) 73,58	Proteínas (g) 18,48	Lípidios (g) 6,44


 Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729