



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

"A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"

Secretaria de Educação

MAIO / 2022

Cardápio Ensino Infantil - EMEI (Período Integral) - Faixa Etária: 4 a 6 anos

	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
SEMANA 1	Lanche da Tarde	Leite com Achatolado, Biscoito Salgado	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Leite com Achatolado, Biscoito Rosquinha	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão com Requeijão
	Almoço	Arroz, Picadinho de Frango com Chuchu / Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com mandioca e Molho de Tomate / Fruta	Macarrão ao Molho de Tomate com almondegas salada repolho	Arroz, Polenta, Carne Moída ao Molho de Tomate com Cenoura / Fruta
	Lanche da Tarde	Salada de Frutas	Torta Salgada, Suco de Fruta	Suco de Frutas, Bolo Simples	Suco de Frutas, Pão com Requeijão	Salada de Frutas
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 756,02	Carboidratos (g) 117,24	Proteínas (g) 28,09	Lípidios (g) 20,49
	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
SEMANA 2	Lanche da Manhã	Leite com Achatolado, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Biscoito Salgado	Suco de Fruta, Biscoito Rosquinha	Suco de Frutas, Biscoito Simples	Leite com Achatolado, Biscoito Simples
	Almoço	Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída / Fruta	Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango com Batatas	Arroz com feijoada Pernil e calabresa com farofa couve	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com cenoura e abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com carne moída / Fruta
	Lanche da Tarde	Salada de Frutas	Torta Salgada, Suco de Fruta	Leite com Banana, Bolo Simples	Suco de Frutas, Pão com Requeijão	Salada de Frutas
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 822,51	Carboidratos (g) 131,57	Proteínas (g) 29,62	Lípidios (g) 21,76
	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
SEMANA 3	Lanche da Manhã	Leite com Achatolado, Biscoito Simples	Suco de Frutas, Biscoito Rosquinha	Bolo Caseiro, Suco de Fruta	Leite com Fruta	Suco de Fruta, Pão com Requeijão
	Almoço	Galinhada (arroz, peito de frango, cenoura ralada, milho e tomate), Salada de Beterraba / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batatas	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola, Salada de Alface e Tomate	Macarrão ao Molho de Tomate com Almondegas / beterraba Fruta	Arroz, Feijoada (Feijão Preto com Pernil e Calabresa), Farofa de Couve / Fruta
	Lanche da Tarde	Salada de Frutas	Torta Salgada, Suco de Fruta	Leite com Banana, Bolo Simples	Suco de Frutas, Pão com Requeijão	Salada de Frutas
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 832,45	Carboidratos (g) 1365,41	Proteínas (g) 28,23	Lípidios (g) 21,36
	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
SEMANA 4	Lanche da Manhã	Suco de Frutas, Biscoito Salgado	Leite com Achatolado, Biscoito Simples	Biscoito Rosquinha, Suco de Fruta	Leite com Frutas	Suco de Fruta, Bolo Simples (Aniversariantes do Mês)
	Almoço	Arroz, Strogonofe de frango com milho, Salada	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batatas e cenoura/ Fruta	Macarrão, Molho de Tomate com carne moída / Fruta	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina com Legumes/ Fruta
	Lanche da Tarde	Salada de Frutas	Torta Salgada, Suco de Frutas	Salada de Frutas	Suco de Frutas, Pão com Requeijão	Bolo simples (aniversariantes), Suco de Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 749,53	Carboidratos (g) 118,86	Proteínas (g) 20,13	Lípidios (g) 20,59

Vanessa Fernanda de Souza
NUTRICIONISTA
CRN3: 27729