



**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) - Tarde - Faixa Etária: 6 a 10 anos**

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

Vanessa Fernanda de Souza  
 NUTRICIONISTA  
 CRM3: 27729