



**MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA**  
 “A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”  
 Secretaria de Educação

**FEVEREIRO / 2022**

**Cardápio Ensino Infantil - Creche - Faixa Etária: 1 a 4 anos**

S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 31/01	Terça-Feira / 01/02	Quarta-Feira / 02/02	Quinta-Feira / 03/02	Sexta-Feira / 04/02					
	1	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
Almoço		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 Desfiado com Cenoura	Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca					
Lanche da Tarde		Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
Pré Jantar		Cuscuz com Frango Desfiado com Cenoura Ralada	Sopa de Fubá com Carne Moída, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Tomate, Salsinha e Escarola Picadinha	Sopa Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moída Refogada					
<b>Composição Nutricional Média</b>				<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				773,59	111,83	31,34	23,69	199,16	28,58	542,23	3,33
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 07/02	Terça-Feira / 08/02	Quarta-Feira / 09/02	Quinta-Feira / 10/02	Sexta-Feira / 11/02					
	2	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
Almoço		Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída	Arroz, Feijão, Frango cozido com Abobrinha	Macarrão à Bolonhesa com Cenoura Ralada	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango com Cenoura	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes					
Lanche da Tarde		Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
Pré Jantar		Cuscuz com Carne Moída, Tomate e Brócolis	Sopa de Fubá com Carne Moída, Escarola, Cenoura e Macarrão	Purê de Mandioca, Frango Desfiado com Tomate, Cenoura	Sopa - Batata, Cenoura, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas, Carne Moída Refogada com Cenoura e Cheiro Verde					
<b>Composição Nutricional Média</b>				<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				785,25	111,94	36,13	22,83	177,04	77,99	312,7	4,32
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 14/02	Terça-Feira / 15/02	Quarta-Feira / 16/02	Quinta-Feira / 17/02	Sexta-Feira / 18/02					
	3	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
Almoço		Arroz, Frango cozido com Mandioquinha e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida com Abobrinha	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Cenoura e Escarola	Arroz, Feijão, Abobrinha e Batata cozidas com Frango	Arroz, Carne Cubo cozida com Mandioca ao Molho					
Lanche da Tarde		Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
Pré Jantar		Cuscuz com Frango Desfiado, Tomate, Abobrinha, Cenoura e Cheiro Verde	Sopa de Fubá com Carne Moída, Espinafre, Cenoura e Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Tomate, Salsinha e Escarola Picadinha	Sopa de Mandioquinha, Cenoura, Abobrinha, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moída Refogada com Tomate e Cenoura					
<b>Composição Nutricional Média</b>				<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				787,31	115,04	34,11	22,63	201,53	81,19	535,08	3,35
S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 21/02	Terça-Feira / 22/02	Quarta-Feira / 23/02	Quinta-Feira / 24/02	Sexta-Feira / 25/02					
	4	Lanche da Manhã	Leite com Fruta, Biscoito Simples	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Vitamina de Frutas				
Almoço		Arroz, Feijão, Frango cozido com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batatas	Arroz, Feijão, Frango cozido com Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Moída ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Abobrinha e Batatas					
Lanche da Tarde		Suco de Frutas, Biscoito Maisena	Salada de Frutas	Leite com Fruta, Pão de Leite	Mingau de Aveia com Banana	Salada de Frutas					
Pré Jantar		Cuscuz com Carne Moída, Couve e Cenoura	Sopa de Fubá com Carne Moída, Escarola, Cenoura e Macarrão	Purê de Mandioca, Carne Moída com Tomate, Cenoura, Salsinha	Sopa - Batata, Cenoura, Abóbora, Couve, Carne Bovina, Macarrão	Purê de Batatas, Frango Desfiado com Cenoura e Cheiro Verde					
<b>Composição Nutricional Média</b>				<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
				805,8	112,73	36,94	24,46	190,79	81,11	553,38	4,3

Vanessa Fernanda de Souza  
 NUTRICIONISTA  
 CRN3: 27729