



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

MAIO / 2022

Cardápio - MIGUEL REDUCINO SILVEIRA - Ensino Fundamental II - Manhã - Faixa Etária: 11 a 15 anos

1	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
	SEMANA	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Refeição	Arroz, Picadinho de Legumes - Chuchu e Cenoura	Arroz, Cenoura Refogada e Salada de Beterraba	Arroz, Abobrinha Refogada com Cheiro Verde, Salada de Tomate	Arroz, Beterraba Cozida, Salada de Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Couve Refogada, Mandioca Cozida com Cheiro Verde
	Composição Nutricional Média	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	
		224,4	42,26	5,01	4,98	
2	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
	SEMANA	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Arroz, Brócolis Refogado com Alho, Salada de Beterraba	Arroz, Abobrinha Refogada, Purê de Mandioquinha	Arroz, Mandioca e Cenoura cozidas, Salada de Alface	Arroz, Picadinho de Abobrinha e Cenoura, Couve Refogada	Arroz, Picadinho de Legumes - Salada de Tomate
	Composição Nutricional Média	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	
		216,35	41,53	3,63	4,97	
3	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
	SEMANA	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Risoto de Legumes, Salada de Beterraba	Arroz, Abobrinha Refogada, Salada de Tomate	Arroz, Picadinho de Legumes, Escarola Refogada	Macarrão ao Alho e Óleo, Chuchu Refogado	Arroz, Repolho Refogado com Cenoura, Salada de Beterraba
	Composição Nutricional Média	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	
		223,66	38,37	3,28	5,2	
4	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
	SEMANA	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Arroz, Chuchu Refogado, Salada de Cenoura	Arroz, Picadinho de Legumes ao Molho	Macarrão ao Alho e Óleo com Brócolis	Arroz, Abobrinha Refogada, Salada de Beterraba e Cenoura	Arroz, Picadinho de Legumes ao Molho
	Composição Nutricional Média	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	
		225,36	42,16	4,06	6	


Vanessa Fernanda de Souza
NUTRICIONISTA
CRN3: 27729