



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
	Lanche	Fruta	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) 224,4	Carboidratos (g) 42,26	Proteínas (g) 5,01	Lípidios (g) 4,98	
2	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
	Lanche	Fruta	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) 216,35	Carboidratos (g) 41,53	Proteínas (g) 3,63	Lípidios (g) 4,97	
3	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
	Lanche	Fruta	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) 223,66	Carboidratos (g) 38,37	Proteínas (g) 3,28	Lípidios (g) 5,2	
4	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
	Lanche	Fruta	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) 225,36	Carboidratos (g) 42,16	Proteínas (g) 4,06	Lípidios (g) 6	


 Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729