



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

ABRIL / 2022

Cardápio - Ensino Fundamental (1º ao 5º Anos) Manhã - Faixa Etária: 6 a 10 anos

| | Refeição | Segunda-Feira / 04/04 | Terça-Feira / 05/04 | Quarta-Feira / 06/04 | Quinta-Feira / 07/04 | Sexta-Feira / 08/04 |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 S E M A N A | Lanche | Leite com Café, Biscoito Simples | Leite com Café, Biscoito Simples | Leite com Café, Pão com Requeijão | Suco de Fruta, Biscoito Simples | Leite com Café, Biscoito Simples |
| | Refeição | Arroz, Peito de Frango cozido com Chuchu / Fruta | Arroz, Feijão, Carne Bovina em cubos cozida com Batata | Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com Chuchu / Fruta | Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Tomate e Cenoura Ralada | Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca / Fruta |
| | Composição Nutricional Média | | Energia (kcal) 663,27 | Carboidratos (g) 99,21 | Proteínas (g) 26,95 | Lipídios (g) 17,84 |
| 2 S E M A N A | Refeição | Segunda-Feira / 11/04 | Terça-Feira / 12/04 | Quarta-Feira / 13/04 | Quinta-Feira / 14/04 | Sexta-Feira / 15/04 |
| | Lanche | Leite com Café, Biscoito Rosquinha | Leite com Fruta e Aveia | Suco de Fruta, Pão com Requeijão | Leite com Café, Biscoito Simples | FERIADO |
| | Refeição | Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata / Fruta | Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha | Macarrão ao Molho de Tomate com Almôndegas / Fruta | Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Couve | |
| Composição Nutricional Média | | Energia (kcal) 539,68 | Carboidratos (g) 89,36 | Proteínas (g) 24,3 | Lipídios (g) 12,35 | |
| 3 S E M A N A | Refeição | Segunda-Feira / 18/04 | Terça-Feira / 19/04 | Quarta-Feira / 20/04 | Quinta-Feira / 21/04 | Sexta-Feira / 22/04 |
| | Lanche | Leite com Café, Biscoito Maisena | Suco de Fruta, Biscoito Simples | Leite com Café, Pão com Requeijão | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| | Refeição | Risoto de Frango com Legumes / Fruta | Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada | Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola / Fruta | | |
| Composição Nutricional Média | | Energia (kcal) 626,3 | Carboidratos (g) 97,3 | Proteínas (g) 24,3 | Lipídios (g) 16,1 | |
| 4 S E M A N A | Refeição | Segunda-Feira / 25/04 | Terça-Feira / 26/04 | Quarta-Feira / 27/04 | Quinta-Feira / 28/04 | Sexta-Feira / 29/04 |
| | Lanche | Leite com Café, Biscoito Simples | Suco de Fruta, Biscoito Salgado | Leite com Café, Pão com Requeijão | Leite com Fruta | Leite com Café, Biscoito Simples |
| | Refeição | Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura e Chuchu / Fruta | Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos ao Molho | Arroz, Feijão, Frango cozido Cenoura / Fruta | Macarrão Almôndegas ao Molho de Tomate | Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta |
| Composição Nutricional Média | | Energia (kcal) 640,89 | Carboidratos (g) 101,17 | Proteínas (g) 24,82 | Lipídios (g) 15,97 | |

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRM3: 27729