



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

FEVEREIRO / 2022

Cardápio - Ensino Médio - Faixa Etária: 16 a 18 anos

1	Refeição	Segunda-Feira / 31/01	Terça-Feira / 01/02	Quarta-Feira / 02/02	Quinta-Feira / 03/02	Sexta-Feira / 04/02
S E M A N A	Refeição	X X X	X X X	X X X	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			515,48	78,98	24,69	10,89

2	Refeição	Segunda-Feira / 07/02	Terça-Feira / 08/02	Quarta-Feira / 09/02	Quinta-Feira / 10/02	Sexta-Feira / 11/02
S E M A N A	Refeição	Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata / Fruta	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com Carne Moída / Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			554,46	86,51	26,88	11,07

3	Refeição	Segunda-Feira / 14/02	Terça-Feira / 15/02	Quarta-Feira / 16/02	Quinta-Feira / 17/02	Sexta-Feira / 18/02
S E M A N A	Refeição	Risoto de Frango com Legumes / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola / Fruta	Arroz, Feijão, Iscas de Frango refogadas com Abobrinha	Arroz, Carne Cubo cozida com Mandioca / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			495,02	77,8	23,02	10

4	Refeição	Segunda-Feira / 21/02	Terça-Feira / 22/02	Quarta-Feira / 23/02	Quinta-Feira / 24/02	Sexta-Feira / 25/02
S E M A N A	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	Arroz, Feijão, Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			521,26	81,72	24,84	10,4

  
Vanessa Ferrnanda de Souza  
NUTRICIONISTA  
CRN3: 27729