



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

MARÇO / 2022

Cardápio - Educação de Jovens e Adultos - Faixa Etária: 19 a 60 anos

S E M A N A 1	Refeição	Segunda-Feira / 28/02	Terça-Feira / 01/03	Quarta-Feira / 02/03	Quinta-Feira / 03/03	Sexta-Feira / 04/03
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	PL	PL	PL
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 461,3	Carboidratos (g) 71,62	Proteínas (g) 22,01	Lipídios (g) 9,51
S E M A N A 2	Refeição	Segunda-Feira / 07/03	Terça-Feira / 08/03	Quarta-Feira / 09/03	Quinta-Feira / 10/03	Sexta-Feira / 11/03
	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) 446,17	Carboidratos (g) 66,66	Proteínas (g) 21,97	Lipídios (g) 10,1
S E M A N A 3	Refeição	Segunda-Feira / 14/03	Terça-Feira / 15/03	Quarta-Feira / 16/03	Quinta-Feira / 17/03	Sexta-Feira / 18/03
	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) 447,6	Carboidratos (g) 71,39	Proteínas (g) 20,15	Lipídios (g) 9,01
S E M A N A 4	Refeição	Segunda-Feira / 21/03	Terça-Feira / 22/03	Quarta-Feira / 23/03	Quinta-Feira / 24/03	Sexta-Feira / 25/03
	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) 468,72	Carboidratos (g) 73,77	Proteínas (g) 21,23	Lipídios (g) 9,97
S E M A N A 5	Refeição	Segunda-Feira / 28/03	Terça-Feira / 29/03	Quarta-Feira / 30/03	Quinta-Feira / 31/03	Sexta-Feira / 01/04
	Refeição	Arroz, Frango cozido com Abobrinha e Cenoura / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina 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) 465,2	Carboidratos (g) 73,41	Proteínas (g) 21,05	Lipídios (g) 9,56

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRM3: 27729

