



MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

ABRIL / 2022

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

1	Refeição	Segunda-Feira / 04/04	Terça-Feira / 05/04	Quarta-Feira / 06/04	Quinta-Feira / 07/04	Sexta-Feira / 08/04
S E M A N A	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			594,27	89,6	26,37	14,41

2	Refeição	Segunda-Feira / 11/04	Terça-Feira / 12/04	Quarta-Feira / 13/04	Quinta-Feira / 14/04	Sexta-Feira / 15/04
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 Almôndegas / Fruta	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Couve	FERIADO
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			597,76	98,5	23,8	12,72

3	Refeição	Segunda-Feira / 18/04	Terça-Feira / 19/04	Quarta-Feira / 20/04	Quinta-Feira / 21/04	Sexta-Feira / 22/04
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	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			608,3	100,9	24,45	13,2

4	Refeição	Segunda-Feira / 25/04	Terça-Feira / 26/04	Quarta-Feira / 27/04	Quinta-Feira / 28/04	Sexta-Feira / 29/04
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	Macarrão Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			597,79	100,01	24,37	11,71


Vanessa Fernanda de Souza
NUTRICIONISTA
CRN3: 27729