



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

"A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"

Secretaria de Educação

MAIO / 2022

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

1	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
	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, Picadinho de Frango com Chuchu / Fruta	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com mandioca e Molho de Tomate / Fruta	Macarrão ao Molho de Tomate com almondegas salada repolho	Arroz, Polenta, Carne Moída ao Molho de Tomate com Cenoura / Fruta	
Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 653,27	Carboidratos (g) 100,28	Proteínas (g) 25,42	Lipídios (g) 17,35	
2	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
	Lanche	Leite com Café, Biscoito Rosquinha	Leite com Café, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Pão com Requeijão	Leite com Café, Biscoito Simples	Leite, Fruta
Refeição	Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída / Fruta	Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango com Batatas	Arroz com feijoada Pernil e calabresa com farofa couve e fruta	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com cenoura e abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com carne moída / Fruta	
Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 850,68	Carboidratos (g) 124,77	Proteínas (g) 33,99	Lipídios (g) 24,72	
3	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
	Lanche	Leite com Café, Biscoito Maisena	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Leite com Café, Pão com Requeijão	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Leite com Café, Biscoito Simples
Refeição	Galinhada (arroz, peito de frango, cenoura ralada, milho e tomate), Salada de Beterraba / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batatas	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola, Salada de Alface e Tomate e fruta	Macarrão ao Molho de Tomate com Almondegas / beterraba	Arroz, Feijoada (Feijão Preto com Pernil e Calabresa), Farofa de Couve / Fruta	
Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 648,48	Carboidratos (g) 107,07	Proteínas (g) 23,22	Lipídios (g) 15,23	
4	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
	Lanche	Leite com Café, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Biscoito Salgado	Leite com Café, Pão com Requeijão	Leite com Café, Biscoito Simples	Leite com Fruta
Refeição	Arroz, Strogonofe de frango com milho, Salada e fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batatas e cenoura	Macarrão, Molho de Tomate com carne moída / Fruta	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina com Legumes/ Fruta	
Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 690,97	Carboidratos (g) 105,26	Proteínas (g) 28,2	Lipídios (g) 18,08	

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729