



# 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) - Tarde - Faixa Etária: 6 a 10 anos

1 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
	Refeição	Arroz, Picadinho de Frango com Chuchu	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina c/ batata e cenoura	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com mandioca e Molho de Tomate	Macarrão ao Molho de Tomate com almondegas salada repolho	Arroz, Polenta, Carne Moída ao Molho de Tomate com Cenoura
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Composição Nutricional Média</b>		<b>Energia (kcal)</b> 375,62	<b>Carboidratos (g)</b> 60,58	<b>Proteínas (g)</b> 16,09	<b>Lípidios (g)</b> 8

2 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
	Refeição	Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída	Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango com Batatas	Arroz com feijoada Pênil e calabresa com farofa couve	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com cenoura e abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com carne moída
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Composição Nutricional Média</b>		<b>Energia (kcal)</b> 390,8	<b>Carboidratos (g)</b> 64,61	<b>Proteínas (g)</b> 17,33	<b>Lípidios (g)</b> 7,17

3 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
	Refeição	Galinhada (arroz, peito de frango, cenoura ralada, milho e tomate), Salada de Beterraba	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batatas	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola, Salada de Alface e Tomate	Macarrão ao Molho de Tomate com Almondegas / beterraba Fruta	Arroz, Feijoada (Feijão Preto com Pênil e Calabresa), Farofa de Couve
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Composição Nutricional Média</b>		<b>Energia (kcal)</b> 427,44	<b>Carboidratos (g)</b> 70,56	<b>Proteínas (g)</b> 16,76	<b>Lípidios (g)</b> 8,88

4 S E M A N A	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
	Refeição	Arroz, Strogonofe de frango com milho, Salada	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos com Batatas e cenoura	Macarrão, Molho de Tomate com carne moída	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Abobrinha	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne Bovina com Legumes
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	<b>Composição Nutricional Média</b>		<b>Energia (kcal)</b> 412,28	<b>Carboidratos (g)</b> 65,65	<b>Proteínas (g)</b> 16,5	<b>Lípidios (g)</b> 9,36

  
Vanessa Fátima de Souza  
NUTRICIONISTA  
CRM3: 27729