



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

MAIO / 2022

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

	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
1 S E M A N A	Lanche	Fruta	Leite com Café, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta
	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
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 566,38	Carboidratos (g) 83,58	Proteínas (g) 25,83	Lipídios (g) 14,54
	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
2 S E M A N A	Lanche	Fruta	Leite com Café, Biscoito Simples	Fruta	Leite com Café, Biscoito Simples	Fruta
	Almoço	Arroz, Cenoura e Batata cozidos com Carne Moída	Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango com Batatas	Arroz com feijoada Pernil e calabresa com farofa couve	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com cenoura e abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com carne moída
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 556,79	Carboidratos (g) 83,69	Proteínas (g) 25,27	Lipídios (g) 13,48
	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
3 S E M A N A	Lanche	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta
	Almoço	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 Pernil e Calabresa), Farofa de Couve
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 616,49	Carboidratos (g) 92,56	Proteínas (g) 26,58	Lipídios (g) 15,63
	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
4 S E M A N A	Lanche	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Salgado	Fruta	Leite com Café, Biscoito Simples	Fruta
	Almoço	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
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 599,83	Carboidratos (g) 89,52	Proteínas (g) 25,62	Lipídios (g) 15,54

Vanessa Fernanda de Souza
NUTRICIONISTA
CRN3: 27729