



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

"A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração"

Secretaria de Educação

MARÇO / 2022

Cardápio - APAE - Faixa Etária: 6 a 15 anos

1	Refeição	Segunda-Feira / 28/02	Terça-Feira / 01/03	Quarta-Feira / 02/03	Quinta-Feira / 03/03	Sexta-Feira / 04/03
S E M A N A	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Almoço	Arroz, Peito de Frango cozido com 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) 716,58	Carboidratos (g) 106,84	Proteínas (g) 29,52	Lípidios (g) 19,51

2	Refeição	Segunda-Feira / 07/03	Terça-Feira / 08/03	Quarta-Feira / 09/03	Quinta-Feira / 10/03	Sexta-Feira / 11/03
S E M A N A	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Almoço	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) 719,35	Carboidratos (g) 109,14	Proteínas (g) 28,53	Lípidios (g) 19,38

3	Refeição	Segunda-Feira / 14/03	Terça-Feira / 15/03	Quarta-Feira / 16/03	Quinta-Feira / 17/03	Sexta-Feira / 18/03
S E M A N A	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Almoço	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) 763,03	Carboidratos (g) 116,7	Proteínas (g) 30,8	Lípidios (g) 20,11

4	Refeição	Segunda-Feira / 21/03	Terça-Feira / 22/03	Quarta-Feira / 23/03	Quinta-Feira / 24/03	Sexta-Feira / 25/03
S E M A N A	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Almoço	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) 717,33	Carboidratos (g) 106,96	Proteínas (g) 29,31	Lípidios (g) 19,7

5	Refeição	Segunda-Feira / 28/03	Terça-Feira / 29/03	Quarta-Feira / 30/03	Quinta-Feira / 31/03	Sexta-Feira / 01/04
S E M A N A	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Pão com Requeijão	Mingau de Aveia com Banana	Leite com Café, Biscoito Simples
	Almoço	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) 722,41	Carboidratos (g) 108,21	Proteínas (g) 29,11	Lípidios (g) 16,64


 Vanessa Ferrnanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729