



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA

“A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”

Secretaria de Educação

ABRIL / 2022


Cardápio - APAE - Faixa Etária: 6 a 18 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	Lanche da Manhã	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
	Almoço	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) 494,27	Carboidratos (g) 89,6	Proteínas (g) 26,37	Lipídios (g) 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	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Rosquinha	Leite com Fruta e Aveia	Suco de Fruta, Pão com Requeijão	Leite com Café, Biscoito Simples	FERIADO
	Almoço	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	
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 597,8	Carboidratos (g) 98,5	Proteínas (g) 23,7	Lipídios (g) 12,7

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	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Maisena	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Leite com Café, Pão com Requeijão	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Almoço	Risoto de Frango com Legumes / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola / Fruta		
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 608,3	Carboidratos (g) 100,9	Proteínas (g) 24,5	Lipídios (g) 13,25

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	Lanche da Manhã	Leite com Café, Biscoito Simples	Suco de Fruta, Biscoito Salgado	Leite com Café, Pão com Requeijão	Leite com Fruta	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) 597,79	Carboidratos (g) 100,01	Proteínas (g) 24,37	Lipídios (g) 11,71


 Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729