



Porto Ferreira

MUNICÍPIO DE PORTO FERREIRA
 “A Capital Nacional da Cerâmica Artística e da Decoração”
 Secretaria de Educação

MAIO / 2022

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

1	Refeição	Segunda-Feira / 02/05	Terça-Feira / 03/05	Quarta-Feira / 04/05	Quinta-Feira / 05/05	Sexta-Feira / 06/05
S E M A N A	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			462,89	71,26	21,97	10,01

2	Refeição	Segunda-Feira / 09/05	Terça-Feira / 10/05	Quarta-Feira / 11/05	Quinta-Feira / 12/05	Sexta-Feira / 13/05
S E M A N A	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			476,46	74,38	23,53	9,17

3	Refeição	Segunda-Feira / 16/05	Terça-Feira / 17/05	Quarta-Feira / 18/05	Quinta-Feira / 19/05	Sexta-Feira / 20/05
S E M A N A	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			512,8	80,15	22,7	11,06

4	Refeição	Segunda-Feira / 23/05	Terça-Feira / 24/05	Quarta-Feira / 25/05	Quinta-Feira / 26/05	Sexta-Feira / 27/05
S E M A N A	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			496,14	77,11	21,74	10,97

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729