



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

MARÇO / 2022

Cardápio - Ensino Médio - Noturno - Faixa Etária: 16 a 18 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	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura / Fruta	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	PL	PL	PL
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			461,3	71,62	22,01	9,51

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	Refeição	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			446,17	66,66	21,97	10,1

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	Refeição	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			447,6	71,39	20,15	9,01

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	Refeição	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			468,72	73,77	21,23	9,97

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	Refeição	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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			465,2	73,41	21,05	9,56

Vanessa
 Vanessa Ferrnanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729