



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

MARÇO / 2022

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

1		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					
	Lanche	Fruta	Fruta	PL	PL	PL
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata			
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 673,4	Carboidratos (g) 99,61	Proteínas (g) 28,21	Lipídios (g) 18,45
2		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					
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com Carne Moída	Arroz, Feijão, Picadinho de Frango ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 677,04	Carboidratos (g) 98,95	Proteínas (g) 28,72	Lipídios (g) 19,02
3		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					
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Risoto de Frango com Legumes	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola	Arroz, Feijão, Iscas de Frango refogadas com Abobrinha	Arroz, Carne Cubo cozida com Mandioca
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 659,07	Carboidratos (g) 97,79	Proteínas (g) 25,75	Lipídios (g) 19
4		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					
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Arroz, Peito de Frango cozido com Cenoura e Chuchu	Arroz, Feijão, Carne Bovina em Cubos ao Molho	Arroz, Feijão, Frango cozido Cenoura	Macarrão Almôndegas ao Molho de Tomate	Arroz, Picadinho de Carne Bovina com Legumes
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 661,44	Carboidratos (g) 97,89	Proteínas (g) 26,94	Lipídios (g) 18,1
5		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					
	Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	Arroz, Frango cozido com Abobrinha e Cenoura	Arroz, Feijão, Carne Bovina cozida com Batata	Arroz, Feijão, Carne Moída Refogada com Chuchu	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Tomate e Cenoura Ralada	Arroz, Carne Bovina em Cubos com Mandioca
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 676,65	Carboidratos (g) 102,04	Proteínas (g) 27,11	Lipídios (g) 19,55

Vanessa Fernanda de Souza
 NUTRICIONISTA
 CRN3: 27729

