



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

ABRIL / 2022

Cardápio - Ensino Médio - Manhã Faixa Etária: 16 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	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples
	Refeição	Arroz, Peito de Frango cozido com Chuchu	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 / 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	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	FERIADO
	Almoço	Arroz, Carne Moída refogada com Cenoura e Batata	Arroz, Feijão, Peito de Frango cozido com Abobrinha	Macarrão ao Molho de Tomate com Almôndegas	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	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Almoço	Risoto de Frango com Legumes	Arroz, Feijão, Carne Bovina Cozida, Abobrinha Refogada	Arroz, Feijão, Ovos Mexidos com Escarola		
	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	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples	Fruta	Suco de Fruta, Biscoito Simples
	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 / Fruta
	Composição Nutricional Média		Energia (kcal) 597,79	Carboidratos (g) 100,01	Proteínas (g) 24,37	Lipídios (g) 11,71

Vanessa Ferranda de Souza
NUTRICIONISTA
CRN3: 27729