

**CARDÁPIO**  
**EMEFTI Prof Waldyr Emrich Portilho.**  
**Mês de FEVEREIRO de 2020**

| Segunda-feira<br>03/02./20                                                           | Terça feira<br>04/02/20                                                                                             | Quarta-feira<br>05/02/20                                                                                          | Quinta-feira<br>06/02/20                                                                                     | Sexta-feira<br>07/02/20                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>                                                                 | <b>Café da manhã</b>                                                                                                | <b>Café da manhã</b>                                                                                              | <b>Café da manhã</b>                                                                                         | <b>Café da manhã</b>                                                                 |
| Bolo Simples e<br>leite c/ achocolatado em<br>pó                                     | Pão Francês com<br>Manteiga e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                                     | Rosca e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                                                         | Biscoito de Queijo e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                                       | Pão Francês com<br>Manteiga e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                      |
| <b>Almoço</b>                                                                        | <b>Almoço</b>                                                                                                       | <b>Almoço</b>                                                                                                     | <b>Almoço</b>                                                                                                | <b>Almoço</b>                                                                        |
| Arroz com Cenoura<br>Feijão Caldeado<br>Carne Bovina Moída<br>com Batatas<br>Laranja | Arroz Branco<br>Feijão com Beterraba<br>Ovos Cozidos ao Molho<br>Vermelho<br>Abóbora Cabotiá<br>Refogada<br>Abacaxi | Arroz Branco<br>Feijão Caldeado<br>Carne Bovina de<br>Panela com Cará<br>Salada de Alface<br>Picadinha<br>Laranja | Arroz Branco<br>Feijão Caldeado com<br>Beterraba<br>Isclas de Frango<br>Salada de Couve<br>Maçã              | Baião de Três (Arroz,<br>Feijão e Linguíça Suína<br>e Milho)<br>Vinagrete<br>Abacaxi |
| <b>Lanche</b>                                                                        | <b>Lanche</b>                                                                                                       | <b>Lanche</b>                                                                                                     | <b>Lanche</b>                                                                                                | <b>Lanche</b>                                                                        |
| Macarrão Parafuso ao<br>Molho de Frango<br>Desfiado                                  | Mingau Achocolatado                                                                                                 | Feijão Tropeiro com<br>Linguíça Suína e<br>Cenoura Ralada                                                         | Sanduíche Frio (Pão<br>Francês com Presunto,<br>Muçarela, Alface e<br>Tomate) e Suco<br>Concentrado de Fruta | Bolo de Fubá e Suco<br>Concentrado de Fruta                                          |

| Segunda-feira<br>10/02/20                                                                                | Terça-feira<br>11/02/20                                                                    | Quarta- feira<br>12/02/20                                                                  | Quinta- feira<br>13/02/20                                                              | Sexta-feira<br>14/02/20                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da manhã</b>                                                                                     | <b>Café da manhã</b>                                                                       | <b>Café da manhã</b>                                                                       | <b>Café da manhã</b>                                                                   | <b>Café da manhã</b>                                                                              |
| Pão Francês com<br>Margarina e<br>Leite c/ achocolatado em<br>pó                                         | Pão de Queijo e<br>Leite c/ achocolatado em<br>pó                                          | Pão Brioche com<br>Manteiga e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                            | Bolo de Fubá e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                       | Biscoito Peta e Leite<br>c/ achocolatado em<br>pó                                                 |
| <b>Almoço</b>                                                                                            | <b>Almoço</b>                                                                              | <b>Almoço</b>                                                                              | <b>Almoço</b>                                                                          | <b>Almoço</b>                                                                                     |
| Arroz com Cenoura<br>Feijão Caldeado<br>Carne Bovina Moída<br>com Abobrinha Verde<br>Refogada<br>Abacaxi | Arroz Colorido<br>(Arroz, Milho, Vagem e<br>Frango Desfiado)<br>Feijão Caldeado<br>Laranja | Arroz com Linguíça<br>Suína<br>Feijão com Beterraba<br>Abóbora Cabotiá<br>Refogada<br>Maçã | Arroz com Cenoura<br>Feijão<br>Carne Bovina de<br>Panela<br>Chuchu Refogado<br>Laranja | Baião de Três (Arroz,<br>Feijão e Linguíça<br>Suína)<br>Salada de Alface com<br>Tomate<br>Abacaxi |
| <b>Lanche</b>                                                                                            | <b>Lanche</b>                                                                              | <b>Lanche</b>                                                                              | <b>Lanche</b>                                                                          | <b>Lanche</b>                                                                                     |
| Bolo de Côco e Suco<br>Concentrado de Fruta                                                              | Pão Francês ao Molho<br>de Carne Moída e Suco<br>Concentrado de Fruta                      | Rosca e Suco<br>Concentrado de Fruta                                                       | Caldo de Frango com<br>Mandioca                                                        | Biscoito de Queijo e<br>Vitamina de Mamão<br>SEM AÇÚCAR (Leite<br>Batido com Mamão)               |

|                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>17/02/20                                                            | Terça-feira<br>18/02/20                                                         | Quarta- feira<br>19/02/20                                                                                           | Quinta- feira<br>20/02/20                                                                                     | Sexta-feira<br>21/02/20                                                                          |
| <b>Café da manhã</b>                                                                 | <b>Café da manhã</b>                                                            | <b>Café da manhã</b>                                                                                                | <b>Café da manhã</b>                                                                                          | <b>Café da manhã</b>                                                                             |
| Pão Brioche com<br>Margarina e Leite com<br>achocolatado em pó                       | Bolo Simples e<br>Leite c/ achocolatado em<br>pó                                | Pão Francês com<br>Manteiga e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                                     | Rosca e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                                                     | Biscoito de Queijo e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                           |
| <b>Almoço</b>                                                                        | <b>Almoço</b>                                                                   | <b>Almoço</b>                                                                                                       | <b>Almoço</b>                                                                                                 | <b>Almoço</b>                                                                                    |
| Arroz com Cenoura<br>Feijão Caldeado<br>Carne Bovina Moída<br>com Batatas<br>Abacaxi | Galinhada com Milho<br>Tutu de Feijão<br>Abobrinha Verde<br>Refogada<br>Laranja | Arroz Branco<br>Feijão Caldeado com<br>Beterraba<br>Ovos Cozidos ao<br>Molho Vermelho<br>Chuchu Refogado<br>Abacaxi | Arroz com Cenoura<br>Carne Bovina de<br>Panela<br>Feijão Caldeado<br>Salada de Alface<br>Picadinha<br>Laranja | Arroz Branco<br>Feijão Caldeado com<br>Beterraba<br>Isclas de Frango<br>Salada de Tomate<br>Maça |
| <b>Lanche</b>                                                                        | <b>Lanche</b>                                                                   | <b>Lanche</b>                                                                                                       | <b>Lanche</b>                                                                                                 | <b>Lanche</b>                                                                                    |
| Leite com Achocolatado<br>em Pó e Bolacha<br>Salgada                                 | Macarrão Parafuso ao<br>Molho de Carne Moída                                    | Pão de Queijo e Suco<br>Concentrado de Fruta                                                                        | Feijão Tropeiro com<br>Linguiça Suína e Couve<br>Picadinha                                                    | Mingau Achocolatado                                                                              |

|                           |                         |                           |                                                                                        |                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>24/02/20 | Terça-feira<br>25/02/20 | Quarta- feira<br>26/02/20 | Quinta- feira<br>27/02/20                                                              | Sexta-feira<br>28/02/20                                                                                 |
| <b>RECESSO</b>            | <b>FERIADO</b>          | <b>RECESSO</b>            | <b>Café da manhã</b>                                                                   | <b>Café da manhã</b>                                                                                    |
|                           |                         |                           | Bolo de Fubá e<br>Leite c/ achocolatado<br>em pó                                       | Biscoito Peta e Leite<br>c/ achocolatado em<br>pó                                                       |
|                           |                         |                           | <b>Almoço</b>                                                                          | <b>Almoço</b>                                                                                           |
|                           |                         |                           | Arroz com Cenoura<br>Feijão<br>Carne Bovina de<br>Panela<br>Chuchu Refogado<br>Laranja | Baião de Três (Arroz,<br>Feijão, Frango<br>Desfiado e Milho)<br>Salada de Couve<br>Picadinha<br>Abacaxi |
|                           |                         |                           | <b>Lanche</b>                                                                          | <b>Lanche</b>                                                                                           |
|                           |                         |                           | Biscoito de Queijo e<br>Suco Concentrado de<br>Fruta                                   | Pão Francês com<br>Presunto, Muçarela<br>Alface, Tomate e<br>Suco Concentrado de<br>Fruta               |

Diretora: \_\_\_\_\_

Coordenadora: \_\_\_\_\_

Merendeira: \_\_\_\_\_

Representante Conselho Escolar: \_\_\_\_\_

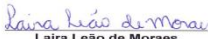
Representante do Grêmio Estudantil \_\_\_\_\_

| Composição<br>Nutricional                                                                 | ENERGIA  | PTN   | CHO    | LIP   | Ca     | Fe   | VIT C | VIT A  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|------|-------|--------|
|                                                                                           | KCAL/DIA | (G)   | (G)    | (G)   | (mg)   | (mg) | (mg)  | (mg)   |
|                                                                                           | 688,19   | 32,81 | 101,64 | 16,71 | 337,83 | 5,69 | 39,54 | 379,40 |
| Valores referentes a média diária da primeira semana de energia, macro e micronutrientes. |          |       |        |       |        |      |       |        |

**ATENÇÃO**

- AS ALTERAÇÕES DEVEM SER COMUNICADAS NO DEPARTAMENTO.
- TODOS OS PANIFICADOS DEVEM SER SERVIDOS NA TIGELINHAS INDIVIDUALMENTE OU GUARDANAPOS, NUNCA DIRETO NA MÃO DO ALUNO (A)

  
Débora Fernanda Sartori  
Nutricionista  
Secretaria Municipal de Educação  
Rio Verde-GO  
CRN 1/8922

  
Laira Leão de Moraes  
Nutricionista  
Secretaria Municipal de Educação  
Rio Verde-GO  
CRN 1/5542

