

CARDÁPIO

INVERNO

JULHO - 2022
INTEGRAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 5

SEG

04/07
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA
TARDE: CALDO DE FEIJÃO CARIOCA C/CARNE SUÍNA E LINGUIÇA E CHEIRO VERDE
FRUTA: MAÇÃ

25/07
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AVEIA
LANCHE DA MANHÃ: LEITE PURO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA E FAROFA DE CARNE SUÍNA COM CEBOLA E OVOS
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)

TER

05/07
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/MAÇÃ S/AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: CALDO DE FEIJÃO CARIOCA C/CARNE SUÍNA E LINGUIÇA E CHEIRO VERDE
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA
FRUTA: ABACAXI

26/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS COM CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE REPOLHO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA
FRUTA: MAMÃO

QUA

06/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MEXERICA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA E FRANGO COM MOSTARDA REFOGADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA C/ COUVE-FLOR, CENOURA E VAGEM COZIDAS
FRUTA: MAÇÃ

27/07
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE REPOLHO
FRUTA: MAMÃO

QUI

07/07
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA (S/ AÇÚCAR)
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE COZIDA E SALADA DE COUVE-FLOR, CENOURA E VAGEM COZIDAS COUVE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA E FRANGO COM MOSTARDA REFOGADA
FRUTA: MEXERICA

28/07
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA S/ AÇÚCAR + LEITE PURO MORNO
LANCHE DA MANHÃ: MAMÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO C/ ABÓBORA, CENOURA E CARNE SUÍNA E SALADA DE COUVE
TARDE: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE E TOMATE
FRUTA: ABACAXI

SEX

01/07
CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)
LANCHE DA MANHÃ: MEXERICA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE CEBOLA E OVO
TARDE: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE
FRUTA: BANANA

08/07
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS COM CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO, ALFACE E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE
FRUTA: MELANCIA

29/07
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO C/ ABÓBORA, CENOURA E CARNE SUÍNA E SALADA DE COUVE
FRUTA: BANANA

Recesso escolar 11/07 à 22/07

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	327,44	14	8	53	128,90	2,20	125,10	47,15



PREFEITURA MUNICIPAL DE LAGOA SANTA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Marina M. Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836