

# CARDÁPIO

INVERNO

JULHO - 2022

ENS. INFANTIL E FUNDAMENTAL

## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 5

SEG

**04/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (COM  
CARNE MOÍDA) E CENOURA  
**FRUTA:**  
ABACAXI

**25/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
ÁGUA E SAL  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (COM  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
SUCO DE MARACUJÁ

TER

**05/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
CALDO DE FEIJÃO CARIOCA  
C/CARNE SUÍNA DESFIADA E  
LINGUIÇA, CEBOLA E CHEIRO  
VERDE  
**FRUTA:**  
MAMÃO

**26/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO MAISENA + CHÁ MATE  
**REFEIÇÃO:**  
CANJICA C/ AMENDOIM E COCO  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

QUA

**06/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE FUBÁ+ LEITE  
C/ACHOCOLATADO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA E FRANGO  
COM MOSTARDA REGOGADA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**27/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE  
ACELGA C/ CENOURA RALADA  
**FRUTA:**  
ABACAXI

QUI

**07/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA C/  
COUVE-FLORES, CENOURA E VAGEM  
**FRUTA:**  
BANANA

**28/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE BANANA C/ MAÇÃ +  
LEITE MORNO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, ESCONDINHO DE  
BATATA C/ FRANGO, ALFACE E  
TOMATE  
**FRUTA:**  
MAMÃO

SEX

**01/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE  
DE FRANGO E SALADA DE TOMATE  
**SUCO:**  
SUCO DE UVA

**08/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE  
CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/  
PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE  
COUVE  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**29/07**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
ENRIQUECIDO C/ ABÓBORA,  
CENOURA E CARNE SUÍNA,  
SALADA DE COUVE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

Recesso escolar 11/07 à 22/07

\*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	415,97	14	9	71	484,78
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	577,91	21	13	97	699,82



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



Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM 21836