

# CARDÁPIO

INVERNO

AGOSTO - 2022  
MATERNAL

Oi! Sou o Alfredo

## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG

**01/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA C/ CARNE MOÍDA E CENOURA  
  
**FRUTA:**  
ABACAXI

**08/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA S/ AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA C/ MOÍDA E CENOURA  
  
**FRUTA:**  
ABACAXI

**15/08**  
**FERIADO**

**22/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO S/AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA) E CENOURA  
  
**FRUTA:**  
MELÃO

TER

**02/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS COZIDOS + BANANA  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA E CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**09/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS C/ TOMATE PICADINHO E CHEIRO VERDE  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/ CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA, OVOS E CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
MAMÃO

**16/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS CREMOSOS (C/ LEITE)  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA E CENOURA  
  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**23/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
TORTA CREMOSA DE REPOLHO  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO, CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA RALADA  
  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

QUA

**03/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE BANANA E MAÇÃ S/ AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ QUIABO E SALADA DE ACELGA  
  
**FRUTA:**  
BANANA

**10/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR+ CHÁ MATE S/ AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA, SALADA DE ALFACE E TOMATE  
  
**FRUTA:**  
BANANA

**17/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BANANA EM PEDAÇOS COM PASTA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA DE ALMEIRÃO  
  
**SUCO:**  
LARANJA C/ CENOURA S/ AÇÚCAR

**24/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVO COZIDO + MAMÃO PICADO  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ ABOBRINHA E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA  
  
**FRUTA:**  
MELANCIA

QUI

**04/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAÇÃ COM MAMÃO S/ AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, REPOLHO ROXO REFOGADO C/ TOMATE  
  
**FRUTA:**  
MELÃO

**11/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA (S/ AÇÚCAR)  
  
**REFEIÇÃO:**  
CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
MELÃO

**18/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FRAPÊ DE MANGA S/ AÇÚCAR  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE E CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
BANANA

**25/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇÃ  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA INGLESA C/CARNE BOVINA DESFIADA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ CENOURA RALADA  
  
**FRUTA:**  
BANANA

SEX

**05/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)  
**REFEIÇÃO:** ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E TOMATE  
  
**SUCO:**  
ABACAXI (SEM AÇÚCAR)

**12/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE  
  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**19/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)  
**REFEIÇÃO:** ARROZ BRANCO, CALDO DE FEIJÃO CARIOCA COM PERNIL E LINUIÇA, CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
PÊRA

**26/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ  
  
**REFEIÇÃO:**  
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, CHEIRO VERDE  
  
**FRUTA:**  
ABACAXI

5º SEM

**29/08 SEGUNDA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA(S/ AÇÚCAR)  
  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA E CENOURA  
  
**FRUTA:**  
MAMÃO

**30/08 TERÇA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ TEMPERADO( FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU)  
  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**31/08 QUARTA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MELÃO (S/AÇÚCAR)  
  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO C/ CARNE SUÍNA, FAROFA DE COUVE  
  
**FRUTA:**  
PÊRA

\*Cardápios sujeitos a alterações

**SÁBADO LETIVO - 20/08/2022**

**CAFÉ DA MANHÃ:** VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA S/ AÇÚCAR  
**REFEIÇÃO:** ARROZ BRANCO, ESTROGONOFÉ DE FRANGO DESFIADO, SALADA DE ALFACE E TOMATE  
**FRUTA:** MAÇÃ

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	270,75	9	5	50	36,47	1,45	94,28	33,64



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



Marina Marcotino Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836