



# CARDÁPIO

## INVERNO

AGOSTO - 2022  
INFANTIL E FUNDAMENTAL



### SEMANA 1

### SEMANA 2

### SEMANA 3

### SEMANA 4

SEG

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

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

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

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

TER

**02/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, CALDO DE  
MANDIOCA C/ CARNE BOVINA E  
CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**09/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE  
CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,  
FAROF DE CARNE SUÍNA  
DESFIA DA C/ CENOURA,  
PIMENTÃO, CEBOLA, OVOS E  
CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MAMÃO

**16/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE  
UVA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
BOVINA DESFIADA COM CEBOLA E  
CENOURA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**22/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
CHÁ MATE + BISCOITO MAISENA  
**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 + CHÁ  
DE HORTELÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/  
QUIABO E SALADA DE ACELGA  
**FRUTA:**  
BANANA

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

**17/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA C/  
AMENDOIM  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA, CARNE  
MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA  
DE ALMEIRÃO  
**SUCO:**  
CAJU

**23/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE CENOURA + CHÁ MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/  
ABOBRINHA E SALADA DE  
CENOURA E BETERRABA RALADA  
**FRUTA:**  
MELANCIA

QUI

**04/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
IOGURTE  
**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  
**REFEIÇÃO:**  
TORTA DE FRANGO COM MILHO,  
CENOURA, CEBOLA, REPOLHO  
VERDE E CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MELÃO

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

**24/08**  
**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:**  
BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ  
MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,  
CENOURA, CHEIRO VERDE,  
PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E  
TOMATE  
**SUCO:**  
MARACUJÁ

**12/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/  
PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE  
COUVE  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**19/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ  
MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, CALDO DE  
FEIJÃO CARIOCA COM PERNIL E  
LINGUIÇA, CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
PÊRA

**25/08**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE  
SUÍNA, OVO, COUVE, CHEIRO  
VERDE  
**FRUTA:**  
ABACAXI

5ª SEM

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

**30/08 TERÇA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO  
MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,  
CENOURA, CHEIRO VERDE,  
PIMENTÃO, COLORAU)  
**FRUTA:**  
MELANCIA

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

**SÁBADO LETIVO - 20/08/2022**

**CAFÉ DA MANHÃ:** VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA

**REFEIÇÃO:** ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO, SALADA DE ALFACE E TOMATE

**FRUTA:** MAÇÃ

\*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	364,87	12	7	65	386,72
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	473,54	17	9	83	558,59



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



*Marina Marcolino Braga*  
Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836