

CARDÁPIO

PRIMAVERA

SETEMBRO - 2022

INTEGRAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

05/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMEDOIM S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAMÃO
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA COZIDA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E OVOS
FRUTA: ABACAXI

12/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO S/AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO, CENOURA
FRUTA: MELÃO

19/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE PINA COLADA (ABACAXI E COCO) S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA
FRUTA: MAÇÃ

TER

06/09
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/ TOMATE PICADINHO
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E OVOS
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA COZIDA
FRUTA: MAMÃO

13/09
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS CREMOSOS (C/ LEITE)
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO, CENOURA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MAÇÃ

20/09
CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + CHÁ MATE
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ FRANGO, SALADA DE BETERRABA RALADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU C/ CARNE BOVINA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
FRUTA: MELÃO

QUA

07/09
FERIADO

14/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/AÇÚCAR + CHÁ MATE C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ LEGUMES (ABOBRINHA, PIMENTÃO E TOMATE)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
FRUTA: ABACAXI

21/09
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR + LEITE PURO
LANCHE DA TARDE: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU C/ CARNE BOVINA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ FRANGO, SALADA DE BETERRABA RALADA
FRUTA: MELANCIA

QUI

01/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ ABACAXI E TOMATE.
TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO E TOMATE
FRUTA: ABACAXI

08/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU REFOGADO COM FRANGO, SALADA DE BETERRABA E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE OVOS, SALADA DE COUVE
FRUTA: MELANCIA

15/09
CAFÉ DA MANHÃ: COOKIE DE BANANA E AMENDOIM S/AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ LEGUMES (ABOBRINHA, PIMENTÃO E TOMATE)
FRUTA: MELANCIA

22/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ ROSÉ (BATATA+BETERRABA) MONTADO C/ FRANGO DESFIADO POR CIMA, SALADA DE RÚCULA E ALFACE
TARDE: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO E COUVE
FRUTA: MANGA

SEX

02/09
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + SUCO DE LARANJA
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ ABACAXI, TOMATE
FRUTA: MELÃO

09/09
CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE OVOS, SALADA DE COUVE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU REFOGADO COM FRANGO, SALADA DE BETERRABA E TOMATE
FRUTA: MELÃO

16/09
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MELÃO
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MANGA

23/09
CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE (S/ LINGUIÇA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ ROSÉ (BATATA+BETERRABA) MONTADO C/ FRANGO DESFIADO POR CIMA, SALADA DE RÚCULA E ALFACE
FRUTA: MELANCIA

5° SEM

26/09 - SEGUNDA - FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA C/ COCO
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA
FRUTA: MELÃO

27/09 - TERÇA - FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: MAÇÃ C/ PASTA DE AMENDOIM
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA
TARDE: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO
FRUTA: MELANCIA

28/09 - QUARTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: FAROFA DOURADA (OVOS + AVEIA) + SUCO NATURAL DE LARANJA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: LARANJA
MANHÃ: YAKISSOBA NUTRITIVO(MACARRÃO PARAFUSO, FRANGO DESFIADO, BRÓCOLIS, COUVE-FLORES, REPOLHO BRANCO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE COUVE E CARNE SUÍNA, SALADA DE ALFACE
FRUTA: MAÇÃ

29/09 - QUINTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: MANDIOCA COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE COUVE E CARNE SUÍNA, SALADA DE ALFACE (S/ LINGUIÇA)
TARDE: YAKISSOBA NUTRITIVO(MACARRÃO PARAFUSO, FRANGO DESFIADO, BRÓCOLIS, COUVE-FLORES, REPOLHO BRANCO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE)
FRUTA: LARANJA

30/09 - SEXTA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR **LANCHE DA MANHÃ:** MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ CARRETEIRO C/ LINGUIÇA, CARNE BOVINA DESFIADA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA DE ACELGA **TARDE:** MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MELÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	364,54	13,6	7,95	62,4	58,32	2,49	475,66	30,08



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



Marina Marcolino Braga
 Nutricionista
 CRM 9 21836