



# CARDÁPIO

PRIMAVERA

SETEMBRO - 2022

BERÇÁRIO



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

**05/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONESA (C/  
MOÍDA) E CENOURA COZIDA

**FRUTA:**  
ABACAXI SEM MIOLO

**12/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONESA (C/  
MOÍDA)

**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**19/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONESA (C/  
CARNE MOÍDA)

**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

TER

**06/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
CARNE SUÍNA DESFIADA C/  
CENOURA, CEBOLA E OVOS  
COZIDOS

**FRUTA:**  
MAMÃO RASPADO

**13/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
CARNE BOVINA DESFIADA E  
CENOURA COZIDA E AMASSADA

**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

**20/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
INHAME COZIDO C/ FRANGO,  
CENOURA E BETERRABA COZIDAS  
E AMASSADAS

**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

QUA

**07/09**

**FERIADO**

**14/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
FRANGO ENSOPADO C/ LEGUMES  
(ABOBRINHA, PIMENTÃO E  
TOMATE) BEM COZIDOS

**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

**21/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
CARNE BOVINA DESFIADA COM  
ABOBRINHA E CHUCHU COZIDOS

**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

QUI

**01/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FORMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
CARNE SUÍNA DESFIADA E  
REPOLHO ROXO REFOGADO C/  
TOMATE

**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**08/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
FRANGO DESFIADO COM  
ABOBRINHA E CHUCHU  
AMASSADOS

**FRUTA:**  
MELANCIA

**15/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
BATATA INGLESA BEM COZIDA C/  
CARNE BOVINA DESFIADA

**FRUTA:**  
ABACAXI SEM MIOLO

**22/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
BATATA INGLESA E BETERRABA  
BEM COZIDAS C/FRANGO  
DESMOZADO

**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

SEX

**02/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FORMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA COM FRANGO  
DESMOZADO, CENOURA, CHEIRO  
VERDE, PIMENTÃO E MILHO VERDE

**FRUTA:**  
ABACAXI

**09/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO PRETO  
BATIDO, CARNE SUÍNA DESFIADA  
(S/ LINGUIÇA) COM COUVE  
REFOGADA

**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**16/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA C/  
CARNE SUÍNA DESFIADA,  
ABÓBORA REFOGADA, ALMEIRÃO  
REFOGADO

**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

**23/09**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO BATIDO,  
CARNE SUÍNA DESFIADA E COUVE  
REFOGADA

**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

5° SEM

**26/09 - SEGUNDA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FORMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:** ARROZ PAPA,  
FRANGO DESFIADO C/ CENOURA  
COZIDA E MOLHO DE TOMATE

**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**27/09 - TERÇA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA C/  
CARNE MOÍDA, ABÓBORA  
REFOGADA, BETERRABA COZIDA  
E AMASSADA

**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

**28/09 - QUARTA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO PADRE NOSSO,  
FRANGO DESFIADO, BRÓCOLIS,  
COUVE-FLORES, REPOLHO BRANCO,  
VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE  
TOMATE)

**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

**29/09 - QUINTA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO  
C/CARNE SUÍNA DESFIADA E  
COUVE REFOGADA

**FRUTA:**  
LARANJA SEM CAROÇO

**30/09 - SEXTA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ:** FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:** ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, ACELGA REFOGADA  
**FRUTA:** MELÃO RASPADO

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
BERÇÁRIO	175,09	6,05	3,52	30,87	59,71	1,55	384,99	18,64



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



Marina Marcotino Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836/7