



CARDÁPIO

PRIMAVERA

NOVEMBRO

INFANTIL E FUNDAMENTAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

07/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MELANCIA

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)

FRUTA:
MELÃO

14/11

RECESSO ESCOLAR

21/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE AMENDOIM

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)

FRUTA:
MAÇÃ

TER

01/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL + SUCO DE
CAJU

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FAROFA DE CARNE
BOVINA DESFIADA C/CENOURA,
PIMENTÃO, OVOS

FRUTA:
MAMÃO

08/11
CAFÉ DA MANHÃ:
TORTA DE REPOLHO + SUCO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE BOVINA COM
BATATA INGLESA, SALADA DE
REPOLHO BRANCO E BETERRABA

SUCO:
CAJU

15/11

FERIADO

22/11
CAFÉ DA MANHÃ:
TORTA CREMOSA DE REPOLHO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,
INHAME REFOGADO C/ CARNE
BOVINA, SALADA DE BETERRABA
RALADA

FRUTA:
MANGA

QUA

02/11

FERIADO

09/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO SIMPLES + SUCO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, POLENTA COM MOLHO
DE CARNE MOÍDA E MOSTARDA
REFOGADA

FRUTA:
MANGA

16/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE LARANJA + CHÁ MATE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE BOVINA COM
MANDIOCA E SALADA DE PEPINO
E TOMATE

FRUTA:
MANGA

23/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE LIMÃO + CHÁ MATE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO E
SALADA DE RÚCULA

FRUTA:
MELANCIA

QUI

03/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO MAISENA + LEITE
SABORIZADO COM RASPAS DE
LARANJA

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/
CARNE SUÍNA E LINGUIÇA,
SALADA DE COUVE

FRUTA:
MAÇÃ

10/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAÇÃ

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FRANGO COM
ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE
E TOMATE

FRUTA:
MELÃO

17/11
CAFÉ DA MANHÃ:
PÃO DE SAL COM MARGARINA +
LEITE QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
YAKISSOBA NUTRITIVO
(MACARRÃO, CARNE DE FRANGO,
REPOLHO BRANCO, CENOURA,
PIMENTÃO, VAGEM, CEBOLA E
MOLHO DE TOMATE)

FRUTA:
MELÃO

24/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FRANGO DESFIADO
COM CENOURA E BATATA BAROA,
SALADA DE ALFACE

FRUTA:
MAÇÃ

SEX

04/11
CAFÉ DA MANHÃ:
IOGURTE

REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,
CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO,
COLORAU E MILHO VERDE),
ALMEIRÃO

SUCO:
CAJU

11/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE
QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO
CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E
OVOS, SALADA DE COUVE

FRUTA:
MELANCIA

18/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MANGA

REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,
CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO,
COLORAU E MILHO VERDE)

FRUTA:
MELANCIA

25/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ROSQUINHA + LEITE
QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE
SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA

FRUTA:
ABACAXI

5º SEM

28/11 - SEGUNDA FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE
QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)

FRUTA:
MANGA

29/11 - TERÇA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ:
LEITE PURO + MELÃO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA
C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA
REFOGADA, SALADA DE
ALMEIRÃO

FRUTA:
MELANCIA

30/11 - QUARTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE FUBÁ + CHÁ MATE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,
FRANGO COM CHUCHU E BATATA
INGLESA E SALADA DE ACELGA

FRUTA:
BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	423,07	17,0	10,0	70,0	592,71
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	553,50	23,0	13,0	91,0	800,60



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



Marina Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 218367

*Cardápios sujeitos a alterações