

CARDÁPIO

PRIMAVERA
NOVEMBRO
MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

07/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MELANCIA S/
AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)
FRUTA:
MELÃO

14/11
RECESSO ESCOLAR

21/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE AMENDOIM S/
AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)
FRUTA:
MAÇÃ

TER

01/11
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS C/ MANJERICÃO
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FAROFA DE CARNE
BOVINA DESFIADA C/CENOURA,
PIMENTÃO, OVOS
FRUTA:
MAMÃO

08/11
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO COZIDO + BATATA DOCE
COZIDA
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE BOVINA COM
BATATA INGLESA, SALADA DE
REPOLHO BRANCO E BETERRABA
FRUTA:
BANANA

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:
PÃO DE BATATA + CHÁ DE
HORTELÃ S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, POLENTA COM MOLHO
DE CARNE MOÍDA E MOSTARDA
REFOGADA
FRUTA:
MANGA

16/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE LARANJA S/AÇÚCAR +
CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE BOVINA COM
MANDIOCA E SALADA DE PEPINO
E TOMATE
FRUTA:
MANGA

23/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE BANANA C/ MAÇÃ S/
AÇÚCAR + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO E
SALADA DE RÚCULA
FRUTA:
MELANCIA

QUI

03/11
CAFÉ DA MANHÃ:
DANONINHO DE MANGA (INHAME
E MANGA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/
CARNE SUÍNA E LINGUIÇA,
SALADA DE COUVE
FRUTA:
MAÇÃ

10/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FRANGO COM
ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE
E TOMATE
FRUTA:
MELÃO

17/11
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE ABACATE S/
AÇÚCAR
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 S/
AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FRANGO DESFIADO
COM CENOURA E BATATA BAROA,
SALADA DE ALFACE
FRUTA:
MAÇÃ

SEX

04/11
CAFÉ DA MANHÃ:
GRISSINI SALGADO + SUCO
NATURAL DE LARANJA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,
CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO,
COLORAU E MILHO VERDE),
ALMEIRÃO
FRUTA:
BANANA

11/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BOMBOCADO S/AÇÚCAR + CHÁ
MATE S/ AÇÚCAR
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 S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,
CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO,
COLORAU E MILHO VERDE)
FRUTA:
MELANCIA

25/11
CAFÉ DA MANHÃ:
BROA DE FUBÁ + LEITE MORNO
REFEIÇÃO:
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE
SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA
FRUTA:
ABACAXI

5º SEM

28/11 - SEGUNDA FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO COZIDO + BATATA DOCE
COZIDA
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:
BATATA DOCE COZIDA + 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) | CORDURA (G) | CARBOIDRATO (G) | CÁLCIO (MG) | FERRO | RETINOL | VIT.C |
|------------|--------|--------------|-------------|-----------------|-------------|-------|---------|-------|
| MATERNAL | 279,21 | 11,0 | 7,0 | 48,0 | 75,24 | 1,88 | 433,28 | 16,97 |

*Cardápios sujeitos a alterações



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



Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 21836