

# CARDÁPIO

PRIMAVERA

NOVEMBRO

BERÇÁRIO

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

**07/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**14/11**  
**RECESSO ESCOLAR**

**21/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

TER

**01/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA, C/  
CARNE BOVINA DESFIADA  
CENOURA, PIMENTÃO, OVOS  
COZIDOS  
**FRUTA:**  
MAMÃO AMASSADO

**08/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
CARNE BOVINA DESFIADA COM  
BATATA INGLESA AMASSADA,  
REPOLHO BRANCO REFOGADO E  
BETERRABA COZIDA E AMASSADA  
**FRUTA:**  
BANANA AMASSADA

**15/11**  
**FERIADO**

**22/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
INHAME REFOGADO AMASSADO  
C/ CARNE BOVINA, BETERRABA  
COZIDA AMASSADA  
**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

QUA

**02/11**  
**FERIADO**

**09/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
POLENTA COM MOLHO DE CARNE  
MOÍDA E MOSTARDA REFOGADA  
**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

**16/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
CARNE BOVINA DESFIADA C/  
BATATA INGLESA ENSOPADA,  
SALADA DE PEPINO E TOMATE  
PICADINHOS  
**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

**23/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
CHUCHU C/ FRANGO, RÚCULA  
REFOGADA  
**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

QUI

**03/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO PRETO COM  
CARNE SUÍNA DESFIADA, COUVE  
REFOGADA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

**10/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
FRANGO DESFIADO COM  
ABOBRINHA COZIDA E TOMATE  
PICADINHO  
**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**17/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
SOPA NUTRITIVA(MACARRÃO  
PADRE NOSSO, CARNE DE  
FRANGO DESFIADA, REPOLHO  
BRANCO, CENOURA, PIMENTÃO,  
VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE  
TOMATE)  
**FRUTA:**  
MELÃO RASPADO

**24/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
FRANGO DESFIADO COM  
CENOURA E BATATA BAROA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ RASPADA

SEX

**04/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA C/FRANGO  
DESFIADO, CENOURA RALADA  
COZIDA, VAGEM EM PEDAÇOS  
COZIDA, COLORAU) ALMEIRÃO  
REFOGADO  
**FRUTA:**  
BANANA AMASSADA

**11/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, TÚTU DE FEIJÃO  
CARIOCA C/ CARNE SUÍNA  
DESFIADA E OVOS, COUVE  
REFOGADA  
**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

**18/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA C/FRANGO  
DESFIADO, CENOURA RALADA  
COZIDA, VAGEM EM PEDAÇOS  
COZIDA, COLORAU)  
**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

**25/11**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, CALDO DE FEIJÃO  
CARIOCA C/ CARNE SUÍNA  
DESFIADA, OVO COZIDO, COUVE  
REFOGADA  
**FRUTA:**  
ABACAXI SEM CAROÇO

5º SEM

**28/11 - SEGUNDA FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MANGA AMASSADA

**29/11 - TERÇA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA C/  
CARNE SUÍNA DESFIADA,  
ABÓBORA REFOGADA AMASSADA  
, ALMEIRÃO REFOGADO  
**FRUTA:**  
MELANCIA SEM CAROÇO

**30/11 - QUARTA-FEIRA**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FÓRMULA INFANTIL  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ PAPA, FEIJÃO CARIOCA,  
CHUCHU E BATATA REFOGADAS  
COM FRANGO E ACELGA  
REFOGADA  
**FRUTA:**  
BANANA AMASSADA

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	275,72	10,41	7,05	44,3	60,17	1,86	748,26	28,38

\*Cardápios sujeitos a alterações



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



Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM 21836