



CARDÁPIO

VERÃO DEZEMBRO

INFANTIL E FUNDAMENTAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEG

05/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL +
VITAMINA DE AMENDOIM

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)

FRUTA:
MELANCIA

12/12
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MANGA

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
CARNE MOÍDA)

FRUTA:
MELANCIA

TER

06/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO MAISENA + FRAPÊ DE
MARACUJÁ

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

FRUTA:
MAMÃO

13/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ
MATE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, BATATA REFOGADA C/
CARNE BOVINA, SALADA DE
BETERRABA RALADA

FRUTA:
MAÇÃ

QUA

07/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE COCO + CHÁ MATE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, POLENTA COM MOLHO
DE CARNE MOÍDA C/ QUIABO,
SALADA DE ALFACE E RÚCULA

FRUTA:
MANGA

14/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE LIMÃO + CHÁ MATE

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

FRUTA:
MANGA

QUI

01/12
CAFÉ DA MANHÃ:
IOGURTE

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA
COM ABOBRINHA E CHUCHU,
SALADA DE RÚCULA E TOMATE

FRUTA:
BANANA

08/12
FERIADO

15/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE FUBÁ CREMOSO + LEITE
QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, FRANGO COM BATATA
INGLESA ENSOPADA, SALADA
TABULE (TRIGO P/ QUIBE,
PEPINO, TOMATE, HORTELÃ,
CEBOLA, LIMÃO)

FRUTA:
MELÃO

SEX

02/12
CAFÉ DA MANHÃ:
TORTA CREMOSA DE REPOLHO

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

SUCO:
UVA

09/12
CAFÉ DA MANHÃ:
BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE
QUEIMADINHO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA
C/ CARNE SUÍNA, FAROFA COM
COUVE E OVOS, SALADA DE
BETERRABA RALADA

SUCO:
CAJU

16/12
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ

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

SUCO:
MARACUJÁ

Recesso escolar: 21/12 a 30/12

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	405,37	16	10	64	485,55
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	530,83	21	12	82	659,31



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



Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 21836/7