

# CARDÁPIO VERÃO

FEVEREIRO  
INFANTIL E FUNDAMENTAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

**06/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE ABACATE  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA  
(C/ CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MELÃO

**13/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE AMENDOIM  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA  
(C/ CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**20/02**  
**RECESSO**

TER

**07/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE  
CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
SUÍNA COM CEBOLA, CENOURA E  
CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**14/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ  
MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FAROFA DE CARNE  
BOVINA DESFIADA, CENOURA,  
PIMENTÃO, CEBOLA, CHEIRO  
VERDE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**21/02**  
**FERIADO**

QUA

**08/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE CENOURA + CHÁ MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FRANGO COM BATATA  
INGLESA E SALADA DE RÚCULA  
COM BETERRABA  
**FRUTA:**  
PÊRA

**15/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOLO DE LIMÃO + CHÁ MATE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, INHAME REFOGADO  
COM CARNE SUÍNA, SALADA DE  
ACELGA COM TOMATE  
**FRUTA:**  
MELÃO

**22/02**  
**RECESSO**

QUI

**09/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
IOGURTE  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FRANGO COM  
ABOBRINHA, SALADA DE  
ALFACE E TOMATE  
**FRUTA:**  
BANANA

**16/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA+ LEITE  
COM RASPAS DE LARANJA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, CARNE BOVINA COM  
ABOBRINHA E TOMATE E  
SALADA DE ALFACE  
**FRUTA:**  
PÊRA

**23/02**  
**RECESSO**

SEX

**10/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO  
CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E  
OVOS, SALADA DE COUVE E  
TOMATE  
**SUCO:**  
UVA

**17/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA C/ CARNE SUÍNA,  
VINAGRETE DE REPOLHO  
(REPOLHO, TOMATE, CEBOLA,  
CHEIRO VERDE)  
**SUCO:**  
MARACUJÁ

**24/02**  
**RECESSO**

5º SEM

**27/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE  
QUEIMADINHO  
**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**28/02**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
C/ CARNE BOVINA COM  
MANDIOCA, SALADA DE  
BETERRABA COZIDA  
**FRUTA:**  
PÊRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	349,23	13,0	8,5	62,0	508,09
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	476,6	18,5	11,5	83,5	746,17



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



Marina Braga  
Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM9 218367