



CARDÁPIO DE OUTONO

MAIO - 2022

ENS. INFANTIL E FUNDAMENTAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

<p>02/05 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA</p> <p>FRUTA: GOIABA</p>	<p>09/05 CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ DE MARACUJÁ (LEITE + SUCO DE MARACUJÁ)</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO C/ FRANGO DESFIADO</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>16/05 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>23/05 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (BATATA, CHUCHU E CENOURA)</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>
--	---	---	--

TER

<p>03/05 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS NA MARGARINA+ BANANA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, PEITO DE FRANGO EM CUBOS, PURÊ DE BATATA DOCE, BETERRABA CRUA RALADA</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>10/05 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, POLENTA COM CARNE MOÍDA E BETERRABA RALADA, CENOURA RALADA, CEBOLA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>17/05 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + ROSQUINHA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ABÓBORA REFOGADA COM CARNE SUÍNA EM CUBOS E CHEIRO VERDE, BETERRABA COZIDA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>24/05 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + BANANA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, INHAME REFOGADO C/ CARNE MOÍDA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>
---	--	---	--

QUA

<p>04/05 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE, ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MEXERICICA</p>	<p>11/05 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE FUBÁ+ CHÁ DE HORTELÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA COZIDA C/ ABOBRINHA, CHUCHU, CHEIRO VERDE, RÚCULA CRUA, TOMATE</p> <p>FRUTA: MEXERICICA</p>	<p>18/05 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE FUBÁ + CHÁ DE MANJERICÃO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE, VAGEM COZIDA E TOMATE</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>25/05 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE FUBÁ + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FRANGO EM CUBOS, CREME DE ABÓBORA C/ CHEIRO VERDE, MOSTARDA C/ CENOURA RALADA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>
--	--	---	---

QUI

<p>05/05 CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ CARRETEIRO C/ CARNE SUÍNA DESFIADA, CENOURA, VAGEM, CHUCHU, COUVE E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>12/05 CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ MATE + BISCOITO CREAM CRACKER</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ, FALSA BACALHOADA (SARDINHA, BATATA INGLESA, TOMATE, VAGEM E CHEIRO VERDE), SALADA DE ALFACE E ALMEIRÃO</p> <p>SUCO: SUCO DE MARACUJÁ</p>	<p>19/05 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA COZIDA DESFIADA C/ MANDIOCA, COUVE CRUA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MEXERICICA</p>	<p>26/05 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, POLENTA COM FRANGO COM QUIABO E SALADA DE CENOURA RALADA</p> <p>SUCO: SUCO DE CAJU</p>
--	--	---	---

SEX

<p>06/05 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE CARNE (BOVINA EM CUBOS), ALFACE E TOMATE</p> <p>SUCO: SUCO DE UVA</p>	<p>13/05 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ, FAROFA C/CARNE SUÍNA, LINGUIÇA, COUVE, CEBOLA E OVOS, VINAGRETE (CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE)</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>20/05 CAFÉ DA MANHÃ: SUCO DE CAJU + BISCOITO CREAM CRACKER</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ DOCE COM COCO</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>27/05 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO CREAM CRACKER + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, LINGUIÇA, COUVE, CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MANGA</p>
---	---	---	---

30/05: CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + CHÁ MATE REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA) E CENOURA FRUTA: MAÇÃ
31/05: CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ DE MANGA REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA, COUVE E CHEIRO VERDE FRUTA: MAMÃO

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	359,88	14	10	55	446,63
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	436,01	18	12	65	584,91



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



Marina M Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836