



CARDÁPIO DE OUTONO

ABRIL - 2022
MATERNAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

<p>04/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + ABACAXI EM PEDAÇOS</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>11/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE ABACATE (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO BRANCO C/ FRANGO DESFIADO</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>18/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO PARAFUSO COM SARDINHA E CENOURA</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>25/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO BRANCO C/ FRANGO DESFIADO</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TER

<p>05/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO + MAÇÃ) SEM AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO EM CUBOS, PURÊ DE BATATA DOCE, BETERRABA CRUA RALADA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>12/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + SUCO NATURAL (LARANJA C/ MAÇÃ SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA REFOGADA COM CARNE SUÍNA CUBOS E CHEIRO VERDE, BETERRABA COZIDA</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>19/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OVOS COZIDOS + (SUCO DE LIMÃO, MAÇÃ E BETERRABA SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/ CENOURA, CHUCHU REFOGADO C/ CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: PÊRA</p>	<p>26/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: ABACATE EM PEDAÇOS + LEITE EM PÓ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE MOÍDA, SALADA DE CENOURA COM BETERRABA CRUA</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUA

<p>06/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/ CENOURA E CHEIRO VERDE, ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: PÊRA</p>	<p>13/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA, CHUCHU, CHEIRO VERDE, RÚCULA CRUA E TOMATE</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>20/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BANANA EM PEDAÇOS COM LEITE EM PÓ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO EM CUBOS, CREME DE ABÓBORA C/ CHEIRO VERDE, MOSTARDA C/ CENOURA RALADA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>27/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE, VAGEM COZIDA E TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUI

<p>07/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE + BANANA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ CARRETEIRO C/ CARNE SUÍNA DESFIADA, LINGUIÇA, CENOURA, VAGEM, CHUCHU, COUVE E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>14/04</p> <p>RECESSO ESCOLAR</p>	<p>21/04</p> <p>FERIADO</p>	<p>28/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE + MELANCIA EM PEDAÇOS</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO CARNE BOVINA DESFIADA C/ MANDIOCA, COUVE REFOGADA E CHEIRO VERDE</p> <p>SUCO: LARANJA COM COUVE (SEM AÇÚCAR)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEX

<p>08/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ, MAMÃO, BANANA, ABACATE E SUCO DE LARANJA)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE CARNE (BOVINA EM CUBOS), TOMATE</p> <p>SUCO: SUCO NATURAL DE ABACAXI (SEM AÇÚCAR)</p>	<p>15/04</p> <p>FERIADO</p>	<p>22/04</p> <p>RECESSO ESCOLAR</p>	<p>29/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA, ABACATE E SUCO DE LARANJA)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, LINGUIÇA, COUVE E CHEIRO VERDE</p> <p>SUCO: MELANCIA (SEM AÇÚCAR)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

09/04 - SÁBADO LETIVO: **CAFÉ DA MANHÃ:** OVOS MEXIDOS + SUCO DE LARANJA
REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO COM FRANGO, CENOURA, VAGEM, CHEIRO VERDE.
SUCO: MELANCIA

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (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