

CARDÁPIO

PRIMAVERA

SETEMBRO - 2022

MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

5° SEM

	<p>05/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA COZIDA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>12/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO S/AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>19/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE PINA COLADA (ABACAXI E COCO) S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	
	<p>06/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/ TOMATE PICADINHO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESMIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E OVOS</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>13/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS CREMOSOS (C/ LEITE)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESMIADA COM CEBOLA, PIMENTÃO E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>20/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ FRANGO, SALADA DE BETERRABA RALADA</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	
	<p>07/09 FERIADO</p>	<p>14/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ LEGUMES (ABOBRINHA, PIMENTÃO E TOMATE)</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>21/09 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/ AÇÚCAR + LEITE PURO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU C/ CARNE BOVINA, SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	
	<p>01/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ ABACAXI E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>08/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA E CHUCHU REFOGADO COM FRANGO, SALADA DE BETERRABA E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>15/09 CAFÉ DA MANHÃ: COOKIE DE BANANA E AMENDOIM S/AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>22/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ ROSÊ (BATATA+BETERRABA) MONTADO C/ FRANGO DESMIADO POR CIMA, SALADA DE RÚCULA E ALFACE</p> <p>FRUTA: MANGA</p>
	<p>02/09 CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + SUCO DE LARANJA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO E TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>09/09 CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE OVOS E SALADA DE COUVE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>16/09 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MELÃO S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p>FRUTA: MANGA</p>	<p>23/09 CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ</p> <p>REFEIÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE (SEM LINGUIÇA)</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
	<p>26/09 - SEGUNDA -FEIRA</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA C/ COCO S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESMIADO</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p>27/09 - TERÇA -FEIRA</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: MAÇÃ C/ PASTA DE AMENDOIM</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE BETERRABA</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>28/09 - QUARTA-FEIRA</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: FAROFA DOURADA (OVOS + AVEIA) + SUCO NATURAL DE LARANJA S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: YAKISSOBA NUTRITIVO(MACARRÃO PARAFUSO, FRANGO EM CUBOS, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, REPOLHO BRANCO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE)</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>29/09 - QUINTA-FEIRA</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: MANDIOCA COZIDA + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE COUVE E CARNE SUÍNA, SALADA DE ALFACE</p> <p>FRUTA: LARANJA</p>
	<p>30/09 - SEXTA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ S/ AÇÚCAR REFEIÇÃO: ARROZ CARRETEIRO C/ LINGUIÇA, CARNE BOVINA DESMIADA, TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA DE ACELGA FRUTA: MELÃO</p>			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
BERÇÁRIO	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 9 21836