



# CARDÁPIO

PRIMAVERA  
OUTUBRO  
INFANTIL E  
FUNDAMENTAL

## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG	<p><b>03/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> VITAMINA DE AMENDOIM</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA)</p> <p><b>FRUTA:</b> ABACAXI</p>	<p>10/10</p> <p><u>RECESSO ESCOLAR</u></p>	<p><b>17/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE UVA</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)</p> <p><b>FRUTA:</b> MELÃO</p>	<p><b>24/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> ABACAXI EM PEDAÇOS + LEITE PURO</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)</p> <p><b>FRUTA:</b> MAÇÃ</p>
	<p><b>04/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BISCOITO MAISENA + LEITE QUEIMADINHO</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/CENOURA, PIMENTÃO, OVOS</p> <p><b>FRUTA:</b> MAMÃO</p>	<p>11/10</p> <p><u>RECESSO ESCOLAR</u></p>	<p><b>18/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> FRAPÊ DE MARACUJÁ</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM PIMENTÃO, CENOURA</p> <p><b>FRUTA:</b> MAÇÃ</p>	<p><b>25/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BISCOITO MAISENA + LEITE QUEIMADINHO</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA</p> <p><b>FRUTA:</b> MELÃO</p>
QUA	<p><b>05/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> PÃO DE SAL COM OVOS MEXIDOS</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA COM QUIABO, ALFACE E TOMATE PICADOS</p> <p><b>FRUTA:</b> MELÃO</p>	<p>12/10</p> <p><u>RECESSO ESCOLAR</u></p>	<p><b>19/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BOLO DE LARANJA + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO ENSOPADO C/ ABOBRINHA SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p><b>FRUTA:</b> MANGA</p>	<p><b>26/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BOLO DE LIMÃO + LEITE PURO</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU COZIDO C/ FRANGO, SALADA DE ACELGA</p> <p><b>FRUTA:</b> MELANCIA</p>
	<p><b>06/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BOLO DE FUBÁ + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA E LINGUIÇA E SALADA DE COUVE COM ABACAXI</p> <p><b>FRUTA:</b> BANANA</p>	<p>13/10</p> <p><u>RECESSO ESCOLAR</u></p>	<p><b>20/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE QUEIMADINHO</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE PEPINO E TOMATE</p> <p><b>FRUTA:</b> MELÃO</p>	<p><b>27/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE BATATA C/ MOLHO DE CARNE MOÍDA POR CIMA, SALADA DE RÚCULA E ALFACE</p> <p><b>FRUTA:</b> MAÇÃ</p>
SEX	<p><b>07/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> IOGURTE</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> CACHORRO QUENTE (ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS)</p> <p><b>SUCO:</b> CAJU</p>	<p>14/10</p> <p><u>RECESSO ESCOLAR</u></p>	<p><b>21/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> VITAMINA DE BANANA</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p><b>FRUTA:</b> MELANCIA</p>	<p><b>28/10</b> <b>CAFÉ DA MANHÃ:</b> BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU</p> <p><b>REFEIÇÃO:</b> FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA</p> <p><b>FRUTA:</b> ABACAXI</p>
	<p><b>31/10 - SEGUNDA-FEIRA - CAFÉ DA MANHÃ:</b> VITAMINA DE ABACATE <b>REFEIÇÃO:</b> MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA <b>FRUTA:</b> MELANCIA</p>			

**22/10 - SÁBADO LETIVO - CAFÉ DA MANHÃ:** BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE QUEIMADINHO **REFEIÇÃO:** ARROZ C/ BRÓCOLIS E ALHO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA, ABÓBORA REFOGADA E SALADA DE ALMEIRÃO  
**FRUTA:** MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	372,64	12,9	7,82	65,31	262,17
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	433,54	15,4	9,12	75,2	467,47



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



Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM 21836