

# CARDÁPIO VERÃO

DEZEMBRO  
MATERNAL



## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

SEG

**05/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE AMENDOIM  
S/AÇÚCAR

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)

**FRUTA:**  
MELANCIA

**12/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MANGA S/AÇÚCAR

**REFEIÇÃO:**  
MACARRÃO À BOLONHESA (C/  
CARNE MOÍDA)

**FRUTA:**  
MELANCIA

TER

**06/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E  
MANJERICÃO

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA,  
CARNE BOVINA COM BATATA  
INGLESA, SALADA DE REPOLHO  
ROXO E BETERRABA

**FRUTA:**  
MAMÃO

**13/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS CREMOSOS COM  
LEITE

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, BATATA REFOGADA C/  
CARNE BOVINA, SALADA DE  
BETERRABA RALADA

**FRUTA:**  
MAÇÃ

QUA

**07/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BROA DE FUBÁ + CHÁ DE  
HORTELÃ S/ AÇÚCAR

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, POLENTA COM MOLHO  
DE CARNE MOÍDA C/ QUIABO,  
SALADA DE ALFACE E RÚCULA

**FRUTA:**  
MANGA

**14/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BROA DE FUBÁ + CHÁ MATE S/  
AÇÚCAR

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, ABÓBORA REFOGADA  
COM CARNE SUÍNA, SALADA DE  
ALMEIRÃO

**FRUTA:**  
MANGA

QUI

**01/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
DANONINHO DE MANGA C/ COCO  
(INHAME E MANGA)

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA  
COM ABOBRINHA E CHUCHU,  
SALADA DE RÚCULA E TOMATE

**FRUTA:**  
BANANA

**08/12**

**FERIADO**

**15/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
COOKIE DE BANANA E AMENDOIM  
S/ AÇÚCAR + LEITE MORNO

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO  
CARIOCA, FRANGO COM BATATA  
INGLESA ENSOPADA, SALADA  
TABULE (TRIGO P/ QUIBE,  
PEPINO, TOMATE, HORTELÃ,  
CEBOLA, LIMÃO)

**FRUTA:**  
MELÃO

SEX

**02/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
TORTA CREMOSA DE REPOLHO

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ TEMPERADO (FRANGO,  
CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO,  
COLORAU E MILHO VERDE),  
ALMEIRÃO

**FRUTA:**  
MANGA

**09/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BOMBOCADO SEM AÇÚCAR +  
LEITE PURO

**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA  
C/ CARNE SUÍNA, FAROFA COM  
COUVE E OVOS, SALADA DE  
BETERRABA RALADA

**FRUTA:**  
MELANCIA

**16/12**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/  
AÇÚCAR

**REFEIÇÃO:**  
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE  
SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA

**FRUTA:**  
MELANCIA

Recesso escolar: 21/12 a 30/12

\*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	315,73	13,0	9,0	44,0	118,64	2,09	114,10	24,11



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



Marina M Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836