



CARDÁPIO

VERÃO DEZEMBRO

DEZEMBRO TEMPO INTEGRAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEG

05/12
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/AÇÚCAR
LANCHE MANHÃ: MAMÃO
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA INGLESA, SALADA DE REPOLHO ROXO E BETERRABA
FRUTA: MELANCIA

12/12
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA S/AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
FRUTA: MELANCIA

TER

06/12
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/ TOMATE E MANJERICÃO
LANCHE MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA INGLESA, SALADA DE REPOLHO ROXO E BETERRABA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MAMÃO

13/12
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS CREMOSOS COM LEITE
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA REFOGADA C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MAÇÃ

QUA

07/12
CAFÉ DA MANHÃ: BROA DE FUBÁ + CHÁ DE HORTELÃ
LANCHE MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA C/ QUIABO, SALADA DE ALFACE E RÚCULA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO C/ CARNE SUÍNA, FAROFA COM COUVE E OVOS
FRUTA: MANGA

14/12
CAFÉ DA MANHÃ: BROA DE FUBÁ + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA TARDE: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA REFOGADA COM CARNE SUÍNA, SALADA DE ALMEIRÃO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE TABULE
FRUTA: MANGA

QUI

01/12
CAFÉ DA MANHÃ: DANONINHO DE MANGA C/ COCO (INHAME E MANGA)
LANCHE MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA COM ABOBRINHA E CHUCHU, SALADA DE RÚCULA E TOMATE
TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO
FRUTA: BANANA

08/12
FERIADO

15/12
CAFÉ DA MANHÃ: COOKIE DE BANANA E AMENDOIM S/ AÇÚCAR + LEITE MORNO
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA ENSOPADA, SALADA DE TABULE
TARDE: ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA REFOGADA COM CARNE SUÍNA, SALADA DE ALMEIRÃO
FRUTA: MELÃO

SEX

02/12
CAFÉ DA MANHÃ: TORTA CREMOSA DE REPOLHO
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COZIDA COM ABOBRINHA E CHUCHU, SALADA DE RÚCULA E TOMATE
FRUTA: MANGA

09/12
CAFÉ DA MANHÃ: BOMBOCADO SEM AÇÚCAR + LEITE PURO
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, FAROFA COM COUVE E OVOS, SALADA DE BETERRABA RALADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA C/ QUIABO, SALADA DE ALFACE E RÚCULA
FRUTA: MELANCIA

16/12
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA TARDE: MELANCIA
MANHÃ: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
FRUTA: MELANCIA

Recesso escolar: 21/12 a 30/12

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	484,67	20,0	12,0	74,0	139,18	3,35	147,47	35,53



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



Marina Braga
 Marina Marcolino Braga
 Nutricionista
 CRM9 21836