

CARDÁPIO

AGOSTO - 2024
MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

05/08
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE)

12/08
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)

19/08
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, MOLHO DE TOMATE

26/08
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (CARNE MOÍDA E MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO)

FRUTA: ABACAXI

FRUTA: MAÇÃ

FRUTA: ABACAXI

TER

06/08
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CACAU COM AMEIXA SECA S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA, OVOS, CHEIRO VERDE

13/08
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM ABÓBORA MORANGA E CHEIRO VERDE

20/08
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CACAU COM AMEIXA SECA S/ AÇÚCAR + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM CENOURA E CHEIRO VERDE E SALADA DE REPOLHO ROXO

27/08
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA

FRUTA: MAÇÃ

FRUTA: MAÇÃ

SUCO: MELÃO

SUCO: LARANJA SEM AÇÚCAR

QUA

07/08
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA E SALADA DE ACELGA

14/08
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE BANANA COM CANELA SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, MOÍDA COM REPOLHO E CHEIRO VERDE E SALADA DE BETERRABA

21/08
CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AVEIA COM MAÇÃ SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE COUVE E TOMATE

28/08
CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO DE POLVILHO + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADA ACELGA

FRUTA: BANANA CATURRA

FRUTA: BANANA

FRUTA: MEXERICA

FRUTA: MAMÃO PAPAYA

QUI

08/08
CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (BANANA+MAÇÃ+MAMÃO)
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, SALPICÃO DE FRANGO

15/08
FERIADO

22/08
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA E CACAU SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM QUIABO E POLENTA, SALADA DE MOSTARDA

29/08
CAFÉ DA MANHÃ: SALADA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (BANANA+MAÇÃ+MAMÃO)
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM VAGEM E CENOURA, CHEIRO VERDE E SALADA DE COUVE

FRUTA: MEXERICA

SUCO: BANANA CATURRA

FRUTA: BANANA CATURRA

SEX

09/08
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA CATURRA SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO COM CARNE SUÍNA, OVOS, COUVE E CHEIRO VERDE

16/08
RECESSO

23/08
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM COUVE-FLORES E CENOURA E SALADA DE ALFACE

30/08
CAFÉ DA MANHÃ: FAROFA DE OVOS + CHÁ MATE SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO E SALADA DE ALFACE COM TOMATE

FRUTA: MELÃO

FRUTA: MELANCIA

FRUTA: MELANCIA

ILUSTRAÇÃO DA OBRA DE ANITA Malfatti: CENA CAIPIRA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	Gordura (G)	Carboidrato (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	416,37	17,0	7,0	72,0	409,82
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	547,66	23,0	9,0	103,0	523,04



Secretaria
Educa o



Marina Marcotino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836