



CARDÁPIO DE VERÃO

MARÇO - 2022
ENS. INFANTIL E FUNDAMENTAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

<p style="text-align: center;">07/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO MAISENA + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ESPAGUETE À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p style="text-align: center;">14/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE ABACATE</p> <p>REFEIÇÃO: ESPAGUETE COM SARDINHA E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p style="text-align: center;">21/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO</p> <p>REFEIÇÃO: ESPAGUETE À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p style="text-align: center;">28/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: ESPAGUETE À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TER

<p style="text-align: center;">08/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE FUBÁ + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA COM PEITO DE FRANGO E BETERRABA CRUA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p style="text-align: center;">15/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ (LEITE + SUCO DE MARACUJÁ)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO C/ CARNE MOÍDA E CENOURA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)</p> <p>FRUTA: GOIABA</p>	<p style="text-align: center;">22/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO CREAM CRACKER + SUCO DE MARACUJÁ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA (CUBOS), SALADA DE BETERRABA COZIDA COM CHUCHU</p> <p>FRUTA: PÊRA</p>	<p style="text-align: center;">29/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ (LEITE + SUCO DE MARACUJÁ)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO C/ CARNE MOÍDA E CENOURA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUA

<p style="text-align: center;">09/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + BANANA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA (CUBOS) COZIDA COM LEGUMES (BATATA INGLESA, CENOURA, ABOBRINHA)</p> <p>FRUTA: PÊRA</p>	<p style="text-align: center;">16/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO COM PEITO DE FRANGO, CENOURA, VAGEM, CHUCHU, CORANTE, CHEIRO VERDE E BRÓCOLIS</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p style="text-align: center;">23/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE SUÍNA COM ESPINAFRE, TOMATE E CENOURA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p style="text-align: center;">30/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO, TOMATE</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUI

<p style="text-align: center;">10/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE FUBÁ + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CHUCHU COM CHEIRO VERDE (SALSINHA, CEBOLINHA), PEITO DE FRANGO, ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p style="text-align: center;">17/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM BATATA E CENOURA, SALADA DE ALMEIRÃO E ALFACE</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>	<p style="text-align: center;">24/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ MATE + BISCOITO ROSQUINHA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO COM PEITO DE FRANGO, BRÓCOLIS, VAGEM E CENOURA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p style="text-align: center;">31/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: PÃO COM CARNE PERNIL (SUÍNA) AO MOLHO VINAGRETE (CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE)</p> <p>SUCO: SUCO DE UVA</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEX

<p style="text-align: center;">11/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO ROSQUINHA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE CARNE (BOVINA EM CUBOS), TOMATE</p> <p>SUCO: SUCO DE CAJU</p>	<p style="text-align: center;">18/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: SUCO + BISCOITO CREAM CRACKER</p> <p>REFEIÇÃO: FAROFA COM CARNE SUÍNA, LINGUIÇA, CEBOLA, OVOS, CHEIRO VERDE E VINAGRETE (PIMENTÃO, CEBOLA, TOMATE)</p> <p>SUCO: SUCO DE UVA</p>	<p style="text-align: center;">25/03</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: FRAPÊ (LEITE + SUCO DE MARACUJÁ)</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO, TOMATE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p style="text-align: center;">01/04</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO MAISENA + CHÁ MATE COM LIMÃO</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FRANGO AO CREME DE MILHO, ALFACE E TOMATE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	359,88	14	10	55	446,63
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	436,01	18	12	65	584,91



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



Marina Marcolino Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836