

CARDÁPIO

OUTONO/INVERNO

JUNHO - 2022

MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

06/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/ MOÍDA) E CENOURA

FRUTA:
ABACAXI

13/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (BATATA, CHUCHU, PIMENTÃO, CENOURA E CHEIRO VERDE)

FRUTA:
MAÇÃ

20/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO S/AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA) E CENOURA

FRUTA:
MELÃO

TER

07/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA C/ CENOURA, CEBOLA, OVOS E CHEIRO VERDE

FRUTA:
MAMÃO

14/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLA E CENOURA

FRUTA:
MAÇÃ

21/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + BANANA

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO, CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA RALADA

FRUTA:
MAÇÃ

QUA

01/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO COZIDO + CHÁ DE HORTELÃ S/AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ QUIABO E SALADA DE ACELGA

FRUTA:
BANANA

08/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA E ESPINAFRE

FRUTA:
BANANA

15/06
CAFÉ DA MANHÃ:
BANANA EM PEDAÇOS COM LEITE EM PÓ

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA DE ALMEIRÃO

SUCO:
SUCO DE ABACAXI S/ AÇÚCAR

22/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO COZIDO + MAMÃO PICADO

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO C/ ABOBRINHA E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADA

FRUTA:
MELANCIA

QUI

02/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAÇÃ COM MAMÃO S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E MOSTARDA REFOGADA C/ TOMATE

FRUTA:
MEXERICICA

09/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA (S/ AÇÚCAR)

REFEIÇÃO:
CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE

FRUTA:
MEXERICICA

16/06
FERIADO

23/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO COM MAÇÃ

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA INGLESA C/CARNE BOVINA DESFIADA, SALADA DE REPOLHO ROXO C/ CENOURA RALADA

FRUTA:
BANANA

SEX

03/06
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)

REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E TOMATE

SUCO: SUCO NATURAL DE ABACAXI (SEM AÇÚCAR)

10/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO MEXIDO + CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE

FRUTA:
MELANCIA

17/06
RECESSO

24/06
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)

REFEIÇÃO:
FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, CHEIRO VERDE

FRUTA:
MANGA

5° SEM

SEGUNDA - FEIRA - 27/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA (SEM AÇÚCAR)

REFEIÇÃO:
SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA E LEGUMES (BATATA, CHUCHU, CENOURA E CHEIRO VERDE)

FRUTA:
MAÇÃ

TERÇA-FEIRA - 28/06
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS COM SUCO DE LARANJA S/AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, CALDO DE FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA E SALADA DE REPOLHO BRANCO

FRUTA:
BANANA

QUARTA-FEIRA - 29/06
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ S/AÇÚCAR

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA

FRUTA:
MELANCIA

QUINTA-FEIRA - 30/06
CAFÉ DA MANHÃ:
MELANCIA EM PEDAÇOS

REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO, ALFACE E TOMATE

FRUTA:
MEXERICICA

SÁBADO - 04/06/2022

CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE
FRUTA: ABACAXI

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	327,44	14	8	53	128,90	2,20	125,10	47,15



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



Marina Marcolino Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836