



CARDÁRIO

PRIMAVERA

NOVEMBRO

INTEGRAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

07/11
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MELANCIA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: BANANA
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA INGLESA, SALADA DE REPOLHO BRANCO E BETERRABA
FRUTA: MELÃO

14/11
RECESSO ESCOLAR

21/11
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE AMENDOIM S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
FRUTA: MAÇÃ

TER

01/11
CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS C/ MANJERICÃO
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM PIMENTÃO
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA
FRUTA: MAMÃO

08/11
CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + BATATA DOCE COZIDA
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM BATATA INGLESA, SALADA DE REPOLHO BRANCO E BETERRABA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: BANANA

15/11
FERIADO

22/11
CAFÉ DA MANHÃ: TORTA CREMOSA DE REPOLHO
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA RALADA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MANGA

QUA

02/11
FERIADO

09/11
CAFÉ DA MANHÃ: PÃO DE BATATA C/ MANTEIGA CHÁ DE HORTELÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E MOSTARDA REFOGADA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE
FRUTA: MANGA

16/11
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA S/AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM MANDIOCA E SALADA DE PEPINO E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM MANDIOCA E SALADA DE PEPINO E TOMATE
FRUTA: MANGA

23/11
CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR + CHÁ MATE S/AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO E SALADA DE RÚCULA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E BATATA BAROA, SALADA DE ALFACE
FRUTA: MELANCIA

QUI

03/11
CAFÉ DA MANHÃ: DANONINHO DE MANGA
LANCHE DA MANHÃ: MAMÃO
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA E LINGUIÇA, SALADA DE COUVE
TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO VERDE), ALMEIRÃO
FRUTA: MAÇÃ

10/11
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAÇÃ
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM ABOBRINHA, SALADA DE ALFACE E TOMATE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E MOSTARDA REFOGADA
FRUTA: MELÃO

17/11
CAFÉ DA MANHÃ: COOKIE DE BANANA E AMENDOIM S/AÇÚCAR + LEITE MORNO
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: YAKISSOBA NUTRITIVO (MACARRÃO, CARNE DE FRANGO, REPOLHO BRANCO, PIMENTÃO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE)
TARDE: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO)
FRUTA: MELÃO

24/11
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO DESFIADO COM CENOURA E BATATA BAROA, SALADA DE ALFACE
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CHUCHU C/ FRANGO E SALADA DE RÚCULA
FRUTA: MAÇÃ

SEX

04/11 **CAFÉ DA MANHÃ:** GRISSINI SALGADO + SUCO NATURAL DE LARANJA S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO), ALMEIRÃO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA E LINGUIÇA, SALADA DE COUVE
FRUTA: BANANA

11/11
CAFÉ DA MANHÃ: BOMBOCADO S/AÇÚCAR + CHÁ MATE S/ AÇÚCAR
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA E OVOS, SALADA DE COUVE
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: MELANCIA

18/11
CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MANGA
LANCHE DA MANHÃ: MELÃO
MANHÃ: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, VAGEM, PIMENTÃO, COLORAU E MILHO)
TARDE: YAKISSOBA NUTRITIVO (MACARRÃO, CARNE DE FRANGO, REPOLHO BRANCO, PIMENTÃO, VAGEM, CEBOLA E MOLHO DE TOMATE)
FRUTA: MELANCIA

25/11
CAFÉ DA MANHÃ: BROA DE FUBÁ + LEITE MORNO
LANCHE DA MANHÃ: MAÇÃ
MANHÃ: FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, COUVE, LINGUIÇA
TARDE: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
FRUTA: ABACAXI

5º SEM

28/11 - SEGUNDA FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: OVO COZIDO + BATATA DOCE COZIDA
LANCHE DA MANHÃ: ABACAXI
MANHÃ: MACARRÃO À BOLONHESA (C/ CARNE MOÍDA)
TARDE: FEIJÃO TROPEIRO C/ COUVE, CARNE SUÍNA, OVO, LINGUIÇA
FRUTA: MANGA

29/11 - TERÇA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: LEITE PURO + MELÃO
LANCHE DA MANHÃ: MANGA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM CHUCHU E BATATA INGLESA E SALADA DE ACELGA
FRUTA: MELANCIA

30/11 - QUARTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ: BATATA DOCE COZIDA + CHÁ MATE
LANCHE DA MANHÃ: MELANCIA
MANHÃ: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM CHUCHU E BATATA INGLESA E SALADA DE ACELGA
TARDE: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, ABÓBORA REFOGADA, SALADA DE ALMEIRÃO
FRUTA: BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
INTEGRAL	442,37	18,0	10,0	79,0	98,28	3,22	492,83	36,77

*Cardápios sujeitos a alterações



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



Marina Marcolino Braga
 Nutricionista
 CRM 9 21836