



CARDÁPIO

DE VERÃO

MARÇO - 2022
MATERNAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

07/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS COZIDOS + ABACAXI EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)
FRUTA:
MAÇÃ

14/03
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE ABACATE (SEM AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
ESPAGUETE COM SARDINHA E CENOURA
FRUTA:
MAÇÃ

21/03
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (SEM AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)
FRUTA:
MELÃO

28/03
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (SEM AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA)
FRUTA:
MELÃO

TER

08/03
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO + MAÇÃ) SEM AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA COM PEITO DE FRANGO E BETERRABA CRUA
FRUTA:
BANANA

15/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + SUCO NATURAL (ABACAXI COM HORTELÃ S/AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA COM CENOURA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)
FRUTA:
GOIABA

22/03
CAFÉ DA MANHÃ:
ABACATE EM PEDAÇOS + LEITE EM PÓ
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA (CUBOS), SALADA DE BETERRABA COZIDA COM CHUCHU
FRUTA:
PÊRA

29/03
CAFÉ DA MANHÃ:
ABACATE EM PEDAÇOS + LEITE EM PÓ
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, CARNE MOÍDA E CENOURA, VINAGRETE DE REPOLHO (REPOLHO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)
FRUTA:
MELANCIA

QUA

09/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + CHÁ DE HORTELÃ (SEM AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA (CUBOS) COZIDA COM LEGUMES (BATATA INGLESA, CENOURA, ABOBRINHA)
FRUTA:
PÊRA

16/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS COZIDOS + MELÃO EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO COM PEITO DE FRANGO, CENOURA, VAGEM, CHUCHU, CORANTE, CHEIRO VERDE E BRÓCOLIS
FRUTA:
MAMÃO

23/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS COZIDOS + BANANA EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE SUÍNA COM ESPINAFRE, TOMATE E CENOURA
FRUTA:
ABACAXI

30/03
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO DESFIADO, TOMATE
FRUTA:
ABACAXI

QUI

10/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OMELETE + BANANA
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CHUCHU COM CHEIRO VERDE (SALSINHA, CEBOLINHA), PEITO DE FRANGO, ALFACE E TOMATE
FRUTA:
MELANCIA

17/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OMELETE + MAÇÃ EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM BATATA E CENOURA, ALMEIRÃO E ALFACE
SUCO:
SUCO DE MELÃO (SEM AÇÚCAR)

24/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OMELETE + MAMÃO EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
ARROZ TEMPERADO COM PEITO DE FRANGO, BRÓCOLIS, VAGEM E CENOURA
FRUTA:
MAÇÃ

31/03
CAFÉ DA MANHÃ:
OMELETE + MELANCIA EM PEDAÇOS
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE PERNIL E MOLHO VINAGRETE (CEBOLA, PIMENTÃO, TOMATE)
SUCO:
LARANJA C/CENOURA (SEM AÇÚCAR)

SEX

11/03
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE CARNE (BOVINA EM CUBOS), TOMATE
SUCO:
SUCO DE NATURAL ABACAXI (SEM AÇÚCAR)

18/03
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FAROFA DE CARNE SUÍNA COM CEBOLA E OVOS, VINAGRETE (PIMENTÃO, CEBOLA, TOMATE)
FRUTA:
MELANCIA

25/03
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, MAMÃO, BANANA E SUCO DE LARANJA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE FRANGO, TOMATE
FRUTA:
MELANCIA

01/04
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FRANGO AO CREME DE MILHO, ALFACE E TOMATE
FRUTA:
MELANCIA

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	Gordura (G)	Carboidrato (G)	Cálcio (MG)	Ferro (MG)	Retinol (MCG)	Vitamina C (MG)
MATERNAL	359,88	14	10	55	45,75	1,07	72,89	66,71



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



Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836