

# 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