



PREFEITURA DE
**LAGOA
SANTA**

Cuidar do futuro é cuidar bem da nossa gente.

CARDÁPIO

JUNHO

INFANTIL E FUNDAMENTAL INTEGRAL

2025



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEG

02/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA C/ CHUCHU, SALADA DE REPOLHO ROXO E TOMATE E CHEIRO VERDE + BANANA CATURRA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AMIDO DE MILHO C/ MAÇÃ COZIDA C/ CANELA

09/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABOBRINHA COM CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA E REPOLHO ROXO E CHEIRO VERDE + MANGA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AVEIA C/ AMEIXA

16/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, CALDO DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, SALADA DE BETERRABA COZIDA + MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AMIDO DE MILHO C/ CANELA

23/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE + LARANJA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AVEIA C/ MAÇÃ C/ CANELA

30/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA (BOVINA) C/ CENOURA SALADA DE REPOLHO BRANCO, REPOLHO ROXO E TOMATE + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: MINGAU DE AVEIA

TER

03/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: SOPA DE MACARRÃO E LEGUMES (BATATA, CENOURA, CHUCHU, ABÓBORA E CARNE MOÍDA) + MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE DE CENOURA C/ CHÁ MATE

10/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA + MAÇÃ

LANCHE DO INTEGRAL: OVOS MEXIDOS + VITAMINA DE ABACATE

17/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: SOPA DE MACARRÃO E LEGUMES (BATATA, CENOURA, CHUCHU, ABÓBORA E CARNE MOÍDA) + MAMÃO FORMOSA

LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO MAISENA COM SUCO DE UVA

24/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: MACARRÃO À BOLONHESA COM CARNE MOÍDA + MAMÃO FORMOSO

LANCHE DO INTEGRAL: QUIBE DE BATATA C/ RECHEIO DE LEGUMES + CHÁ MATE GELADO C/ LIMÃO

QUA

04/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CALDO DE ABÓBORA C/ FRANGO, SALADA DE ALMEIRÃO C/ TOMATE + MAMÃO PAPAYA

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE CENOURA + MELANCIA EM PEDAÇOS

11/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO C/ BATATA, SALADA DE BETERRABA C/ ALMEIRÃO E TOMATE + MELÃO

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE LIMÃO + CHOCOLATE QUENTE

18/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CHUCHU COM CARNE SUÍNA, SALADA DE BRÓCOLIS COZIDO, CENOURA COZIDA E TOMATE + ABACAXI

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE LARANJA + SUCO DE UVA

25/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA, SALADA DE ALMEIRÃO C/ TOMATE + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: BOLO DE TRIGO + LEITE QUEIMADINHO

QUI

05/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, INHAME COM CARNE BOVINA, SALADA DE ACELGA + BANANA CATURRA

LANCHE DO INTEGRAL: PÃO DE SAL C/ MARGARINA + LEITE QUEIMADINHO

12/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA, FAROFA DOURADA (CEBOLA, CENOURA, FARINHA DE MILHO) SALADA DE ACELGA E LARANJA + BANANA PRATA

LANCHE DO INTEGRAL: TORTA DE REPOLHO CREMOSA + SUCO DE CAJU

19/06

FERIADO

26/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVOS, COUVE, SALADA DE ACELGA + ABACAXI

LANCHE DO INTEGRAL: OMELETE DE TALOS DE TAIOBA + SUCO DE CAJU

SEX

06/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE BATATA C/ MOLHO VERMELHO (EXTRATO DE TOMATE E CARNE MOÍDA) SALADA DE ALFACE LISA C/ TOMATE + PERA

LANCHE DO INTEGRAL: VITAMINA DE ABACATE + OVOS MEXIDOS C/ CHEIRO VERDE

13/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO C/ QUIABO, SALADA DE ALFACE AMERICANA E TOMATE + MELANCIA

LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO ROSQUINHA + CHÁ MATE

20/06

RECESSO

27/06

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, BATATA C/ FRANGO, MOSTARDA REFOGADA

LANCHE DO INTEGRAL: PÃO DOCE + IOGURTE

SÁB

07/06 (SÁBADO LETIVO)

ALMOÇO DO INTEGRAL: ARROZ BRANCO, FEIJÃO COM/ CARNE SUÍNA, SALADA DE COUVE E CHEIRO VERDE + PERA

LANCHE DO INTEGRAL: BISCOITO ROSQUINHA + LEITE QUEIMADINHO

Iasmine Lelis de Freitas Vieira

Iasmine Lelis de Freitas Vieira
Nutricionista CRN9 22690
Responsável Técnica

Andressa Marques

Andressa Marques
Nutricionista CRN9
Quadro Técnico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO (MG)	RETINOL (MCG)	VIT.C (MG)
MATERNAL	317,38	12,0	9,0	50,0	61,58	1,85	2314,04	21,42

*Cardápios sujeitos a alterações