PREFEITURA DE LAGOA SANTA

Cuidar do futuro é cuidar bem da nossa gente.

CARDÁPIO

JULHO

INFANTIL E FUNDAMENTAL

2025

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SEMED - LAGOA SANTA-MG

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
SEG		**07/07** CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + VITAMINA DE ABACATE REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA(MOÍDA) FRUTA: MAÇÃ	**14/07** CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + CHÁ MATE REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO C/ LEGUMES(BATATA, CENOURA, CHUCHU,ABÓBORA) E CARNE MOÍDA FRUTA: MELÃO	**21/07** RECESSO ESCOLAR	**28/07** RECESSO ESCOLAR
TER	**01/07** CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE TRIGO + LEITE QUEIMADINHO REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, TUTU DE FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE SUÍNA, SALADA DE CENOURA COM BETERRABA COZIDAS SUCO: CAJU	**08/07** CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE LARANJA + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (CARNE DE FRANGO, VAGEM, CENOURA, UVAS PASSAS) SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE FRUTA: MAMÃO PAPAYA	**15/07** CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE BANANA CATURRA C/AVEIA + MELANCIA EM PADAÇOS REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA C/ LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU), SALADA DE BETERRABA E TOMATE FRUTA: MAÇÃ	**22/07** RECESSO ESCOLAR	**29/07** RECESSO ESCOLAR
QUA	**02/07** CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE UVA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA C/CHUCHU, SALADA DE ACELGA E CHEIRO VERDE FRUTA: PERA	**09/07** CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + VITAMINA DE BANANA COM AVEIA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME C/CARNE BOVINA, **FAROFA DE COUVE,** SALADA DE MOSTARDA E TOMATE **TESTE DE ACEITABILIDADE**	**16/07** CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL+ CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, ABOBRINHA C/CARNE BOVINA, SALADA DE PEPINO COM TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	**23/07** RECESSO ESCOLAR	**30/07** RECESSO ESCOLAR
QUI	**03/07** CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU DE AMIDO COM CANELA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME COM CARNE DE FRANGO, SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADAS FRUTA: MELANCIA	**10/07** FRUTA: MAÇÃ CAFÉ DA MANHÃ: MINGAU AVEIA C/ MAÇÃ COZIDA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO,FEIJÃO CARIOCA, BATATA C/FRANGO, SALADA DE ALFACE LISA COM TOMATE FRUTA: BANANA PRATA	**17/07** CAFÉ DA MANHÃ: CURAL DE MILHO REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM QUIABO, SALADA DE REPOLHO BRANCO C/ TOMATE FRUTA: MEXERICA	**24/07** RECESSO ESCOLAR	**31/07** RECESSO ESCOLAR
SEX	**04/07** CAFÉ DA MANHÃ: QUIBE ASSADO DE ABÓBORA + CHÁ MATE REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ CARNE SUÍNA, FAROFA DOURADA(CEBOLA, CENOURA, FARINHA DE MILHO), SALADA DE ALFACE AMERICANA COM TOMATE FRUTA: LARANJA	**11/07** CAFÉ DA MANHÃ: TORTA CREMOSA DE REPOLHO+ SUCO DE UVA REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO (CARNE SUÍNA, CENOURA, BETERRABA, ABÓBORA), SALADA DE ACELGA COM TOMATE FRUTA: ABACAXI	**18/07** CAFÉ DA MANHÃ: TORTA DE ABOBRINHA + SUCO DE CAJU REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, BATATA C/CARNE MOÍDA, SALADA DE BETERRABA RALADA FRUTA: MELANCIA	**25/07** RECESSO ESCOLAR	
SÁB		**12/07(SÁBADO LETIVO)** CAFÉ DA MANHÃ: OVOS MEXIDOS + LEITE QUEIMADINHO REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA SUCO: UVA			

Iasmine Lelis de Freitas Vieira
Nutricionista CRN9 22690
Responsável Técnica

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