



# 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