

# CARDÁPIO DE OUTONO

ABRIL - 2022

ENS. INFANTIL E FUNDAMENTAL



## SEMANA 1

## SEMANA 2

## SEMANA 3

## SEMANA 4

SEG

**04/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ESPAGUETE À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**11/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
FRAPÊ (LEITE + SUCO DE MARACUJÁ)  
**REFEIÇÃO:**  
ESPAGUETE AO MOLHO BRANCO C/ FRANGO DESFIADO  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

**18/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO  
**REFEIÇÃO:**  
ESPAGUETE COM SARDINHA E CENOURA  
**FRUTA:**  
MELÃO

**25/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO ROSQUINHA  
**REFEIÇÃO:**  
ESPAGUETE AO MOLHO BRANCO C/ FRANGO DESFIADO  
**FRUTA:**  
MELÃO

TER

**05/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, PEITO DE FRANGO EM CUBOS, PURÊ DE BATATA DOCE, BETERRABA CRUA RALADA  
**FRUTA:**  
BANANA

**12/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
PÃO DE SAL C/MARGARINA + SUCO DE CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, ABÓBORA REFOGADA COM CARNE SUÍNA EM CUBOS E CHEIRO VERDE, BETERRABA COZIDA  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**19/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE MARACUJÁ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA C/ CENOURA, CHUCHU REFOGADO C/ CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
PÊRA

**26/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
PÃO DE SAL C/MARGARINA + SUCO DE CAJU  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, INHAME REFOGADO C/ CARNE MOÍDA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA  
**FRUTA:**  
MELANCIA

QUA

**06/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
OVOS MEXIDOS NA MARGARINA + BANANA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE CARNE BOVINA DESFIADA COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE, ALFACE E TOMATE  
**FRUTA:**  
PÊRA

**13/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA, CHUCHU, CHEIRO VERDE, RÚCULA CRUA, TOMATE  
**FRUTA:**  
MAMÃO

**20/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE COM ACHOCOLATADO + PÃO C/MARGARINA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANCO EM CUBOS, CREME DE ABÓBORA C/ CHEIRO VERDE, MOSTARDA C/ CENOURA RALADA  
**FRUTA:**  
ABACAXI

**27/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE, VAGEM COZIDA E TOMATE  
**FRUTA:**  
ABACAXI

QUI

**07/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ CARRETEIRO C/ CARNE SUÍNA DESFIADA, LINGUIÇA, CENOURA, VAGEM, CHUCHU, COUVE E CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MELANCIA

**14/04**  
**RECESSO ESCOLAR**

**21/04**  
**FERIADO**

**28/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
PÃO DE SAL C/ MARGARINA E SUCO DE UVA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA COZIDA DESFIADA C/ MANDIOCA, COUVE REFOGADA E CHEIRO VERDE  
**FRUTA:**  
MAÇÃ

SEX

**08/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO ROSQUINHA  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE DE CARNE (BOVINA EM CUBOS), ALMEIRÃO E TOMATE  
**SUCO:**  
SUCO DE CAJU

**15/04**  
**FERIADO**

**22/04**  
**RECESSO ESCOLAR**

**29/04**  
**CAFÉ DA MANHÃ:**  
PÃO DE SAL C/ MARGARINA + CHÁ MATE COM LIMÃO  
**REFEIÇÃO:**  
ARROZ BRANCO, FEIJÃO TROPEIRO C/ CARNE SUÍNA, OVO, LINGUIÇA, COUVE, CHEIRO VERDE  
**SUCO:**  
SUCO DE UVA

**09/04 - SÁBADO LETIVO:** **CAFÉ DA MANHÃ:** LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO MAISENA  
**REFEIÇÃO:** ARROZ TEMPERADO COM FRANGO, CENOURA, VAGEM, CHEIRO VERDE.  
**SUCO:** SUCO DE MARACUJÁ

\*Cardápios sujeitos a alterações

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL

MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	359,88	14	10	55	446,63
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	436,01	18	12	65	584,91



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



*Marina Marcolino Braga*  
Marina Marcolino Braga  
Nutricionista  
CRM 21836