



CARDÁPIO

OUTONO/INVERNO

JUNHO - 2022

ENS. INFANTIL E FUNDAMENTAL



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

	<p>06/06 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA</p> <p>FRUTA: ABACAXI</p>	<p>13/06 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO</p> <p>REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (BATATA, CHUCHU, PIMENTÃO, CENOURA E CHEIRO VERDE)</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>20/06 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + ROSQUINHA</p> <p>REFEIÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (COM CARNE MOÍDA) E CENOURA</p> <p>FRUTA: MELÃO</p>
	<p>07/06 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FAROFA DE CARNE SUÍNA DESFIADA COM CENOURA, CEBOLA, OVOS E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MAMÃO</p>	<p>14/06 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: CANJICA COM COCO E AMENDOIM</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>21/06 CAFÉ DA MANHÃ: BANANA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA INHAME REFOGADO C/ CARNE BOVINA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA CRUA</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>
	<p>01/06 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BISCOITO MAISENA</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, FRANGO COM QUIABO E SALADA DE ACELGA</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>08/06 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO DE CHOCOLATE+ CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO COM BATATA INGLESA E ESPINAFRE</p> <p>SUCO: SUCO DE MARACUJÁ</p>	<p>15/06 CAFÉ DA MANHÃ: BOLO SIMPLES + CHÁ MATE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA, CARNE MOÍDA C/ ABOBRINHA E SALADA DE ALMEIRÃO</p> <p>SUCO: SUCO DE UVA</p>
	<p>02/06 CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO C/ CARNE SUÍNA E MOSTARDA REFOGADA C/ TOMATE</p> <p>FRUTA: MEXERICA</p>	<p>09/06 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA</p> <p>REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE</p> <p>FRUTA: MEXERICA</p>	<p>16/06 FERIADO</p>
	<p>03/06 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO (FRANGO, CENOURA, CHEIRO VERDE, PIMENTÃO, COLORAU), ALFACE E TOMATE</p> <p>SUCO: SUCO DE UVA</p>	<p>10/06 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/ PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE COUVE</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>	<p>17/06 RECESSO</p>
	<p>SEGUNDA - 27/06 CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ MATE + BISCOITO ÁGUA E SAL</p> <p>REFEIÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA E LEGUMES (BATATA, CHUCHU, CENOURA E CHEIRO VERDE)</p> <p>FRUTA: MAÇÃ</p>	<p>TERÇA - 28/06 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO MAISENA COM SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, CALDO DE FEIJÃO CARIOCA ENRIQUECIDO C/CARNE SUÍNA ABÓBORA E SALADA DE REPOLHO BRANCO</p> <p>FRUTA: BANANA</p>	<p>QUARTA - 29/06 CAFÉ DA MANHÃ: VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE ACELGA C/ CENOURA RALADA</p> <p>FRUTA: MELANCIA</p>
	<p>QUINTA - 30/06 CAFÉ DA MANHÃ: BISCOITO ÁGUA E SAL + SUCO DE CAJU</p> <p>REFEIÇÃO: ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO DE BATATA INGLESA C/ FRANGO, ALFACE, E TOMATE</p> <p>FRUTA: MEXERICA</p>	<p>SÁBADO - 04/06/2022 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE QUEIMADINHO + BOLO DE CENOURA REFEIÇÃO: CALDO DE MANDIOCA C/ CARNE BOVINA DESFIADA E CHEIRO VERDE FRUTA: ABACAXI</p>	

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	415,97	14	9	71	484,78
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	577,91	21	13	97	699,82



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



Marina Marcolino Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 9 21836