

CARDÁPIO

INVERNO

JULHO - 2022
MATERNAL

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 5

SEG

04/07
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
MOÍDA) E CENOURA
FRUTA:
ABACAXI

25/07
CAFÉ DA MANHÃ:
MINGAU DE AVEIA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
MACARRÃO À BOLONHESA (C/
MOÍDA)

TER

05/07
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE MAMÃO C/MAÇÃ
S/AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
CALDO DE FEIJÃO CARIOCA
C/CARNE SUÍNA E LINGUIÇA E
CHEIRO VERDE
FRUTA:
MAMÃO

26/07
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS COM CHÁ MATE S/
AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA
ENRIQUECIDO C/ CARNE SUÍNA,
ABÓBORA, SALADA DE REPOLHO
BRANCO
FRUTA:
BANANA

QUA

06/07
CAFÉ DA MANHÃ:
OVOS MEXIDOS + CHÁ DE
HORTELÃ S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, POLENTA E FRANGO
COM MOSTARDA REFOGADA
FRUTA:
MAÇÃ

27/07
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ
S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA
C/ CARNE MOÍDA E SALADA DE
ACELGA C/ CENOURA RALADA
FRUTA:
ABACAXI

QUI

07/07
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA C/ AVEIA
(S/ AÇÚCAR)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO
CARIOCA, CARNE COZIDA COM
COUVE-FLORES, CENOURA E VAGEM
COZIDAS
FRUTA:
BANANA

28/07
CAFÉ DA MANHÃ:
BOLO DE BANANA E MAÇÃ S/
AÇÚCAR + LEITE PURO MORN
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESCONDIDINHO
DE BATATA C/ FRANGO, ALFACE E
TOMATE
FRUTA:
MAMÃO

SEX

01/07
CAFÉ DA MANHÃ:
SALADA DE FRUTAS(MAÇÃ,
MAMÃO, BANANA E SUCO DE
LARANJA)
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, ESTROGONOFE
DE FRANGO, ALFACE E TOMATE
SUCO:
SUCO NATURAL DE ABACAXI (SEM
AÇÚCAR)

08/07
CAFÉ DA MANHÃ:
OVO MEXIDO + CHÁ MATE S/
AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJOADA C/
PERNIL E LINGUIÇA, FAROFA DE
COUVE
FRUTA:
MELANCIA

29/07
CAFÉ DA MANHÃ:
VITAMINA DE BANANA S/ AÇÚCAR
REFEIÇÃO:
ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA
ENRIQUECIDO, C/ABÓBORA,
CENOURA E CARNE SUÍNA,
SALADA DE COUVE
FRUTA:
MAÇÃ

Recesso escolar 11/07 à 22/07

*Cardápios sujeitos a alterações

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL								
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	CORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	CÁLCIO (MG)	FERRO	RETINOL	VIT.C
MATERNAL	327,44	14	8	53	128,90	2,20	125,10	47,15



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



Marina M. Braga
Marina Marcolino Braga
Nutricionista
CRM 21836