



# CARDÁPIO

AGOSTO - 2024

## INTEGRAL

### SEMANA 1

### SEMANA 2

### SEMANA 3

### SEMANA 4

SEG

<p><b>05/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> MINGAU DE AVEIA COM CANELA</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> CALDO DE FEIJÃO COM CARNE SUÍNA E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>12/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO MAISENA + LEITE SABORIZADO COM LARANJA</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>19/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> VITAMINA DE MAÇÃ</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>26/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> OVOS COZIDOS + SUCO</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> GALINHADA (ARROZ, FRANGO, AÇAFRÃO, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE)</p>
---	--	--	---

TER

<p><b>06/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO ROSQUINHA + LEITE QUEIMADINHO</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> CALDO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA DESFIADA E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>13/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> OMELETE + SUCO</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ CARRETEIRO COM FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>20/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM BATATA INGLESA E SALADA DE PEPINO</p>	<p><b>27/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO ÁGUA E SAL + LEITE SABORIZADO COM CANELA</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM CENOURA, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE</p>
--	--	--	--

QUA

<p><b>07/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> VITAMINA DE MAÇÃ</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ TEMPERADO COM AÇAFRÃO, FRANGO DESFIADO, MILHO, CHEIRO VERDE, CENOURA E VAGEM</p>	<p><b>14/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO ÁGUA E SAL + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE SUÍNA COM INHAME E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>21/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> OVOS MEXIDOS + SUCO</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ TEMPERADO COM AÇAFRÃO, FRANGO DESFIADO, MILHO, CHEIRO VERDE, CENOURA E VAGEM</p>	<p><b>28/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> VITAMINA DE BANANA CATURRA</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE BOVINA COM INHAME E CHEIRO VERDE</p>
---	--	--	---

QUI

<p><b>08/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> OVOS MEXIDOS + SUCO</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM REPOLHO</p>	<p><b>15/08</b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b>22/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> MINGAU DE FUBÁ</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E SALADA</p>	<p><b>29/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> ROSCA COM AMEIXA SECA + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM EXTRATO DE TOMATE, BRÓCOLIS E CHEIRO VERDE</p>
---	---	---	---

SEX

<p><b>09/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BOLO SIMPLES + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA DESFIADA COM PURÊ DE BATATA E SALADA DE BETERRABA</p>	<p><b>16/08</b></p> <p><b>RECESSO</b></p>	<p><b>23/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO MAISENA + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> MACARRÃO YAKISSOBA COM CARNE SUÍNA, PIMENTÃO, CEBOLA, BRÓCOLIS, CENOURA E CHEIRO VERDE</p>	<p><b>30/08</b></p> <p><b>LANCHE DO INTEGRAL (MANHÃ/TARDE):</b> BISCOITO ROSQUINHA + CHÁ MATE</p> <p><b>REFEIÇÃO DO INTEGRAL:</b> ARROZ BRANCO, FEIJÃO CARIOCA, POLENTA COM MOLHO DE MOÍDA E SALADA DE COUVE</p>
--	---	--	--

ILUSTRAÇÃO DAS OBRAS DE TARSILA DO AMARAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL					
MODALIDADE	KCAL	PROTEÍNA (G)	GORDURA (G)	CARBOIDRATO (G)	SÓDIO (MG)
INFANTIL E FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS	416,37	17,0	7,0	72,0	409,82
FUNDAMENTAL - SÉRIES FINAIS E EJA	547,66	23,0	9,0	103,0	523,04



Secretaria  
Educação



Marina Marcotino Braga  
Nutricionista  
CRM 9 21836

\*Cardápios sujeitos a alterações