



**DIRETORIA DE GERENCIAMENTO ESCOLAR  
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS SUPLEMENTARES  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**



O abacaxi possui diversos nutrientes que contribuem para evitar doenças e manter a saúde em dia. A fruta possui vitaminas A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, manganês, magnésio e potássio, além de apresentar um composto ativo muito importante chamado bromelina, que auxilia no processo de digestão.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 03/07	TERÇA-FEIRA 04/07	QUARTA-FEIRA 05/07	QUINTA-FEIRA 08/07	SEXTA-FEIRA 07/07
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Lanche Manhã 09: 00 a 09:30</b>	Goiaba em rodela	Banana em rodela	Melancia em cubos	Tangerina em gomos	Manga em fatias
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão com frango moído ao molho  Banana em rodela	Fígado bovino em iscas picadinhas ao molho  Feijão fradinho cozido e amassado  Arroz simples  Melancia em cubos	Abóbora cozida amassada  Feijão preto caseiro amassado  Arroz simples  Abacaxi em cubos	Carne bovina em iscas picadinhas ao molho com legumes  Feijão caseiro amassado  Arroz refogado com alho  Manga em fatias	Salada de batata, abóbora e beterraba bem cozida  Bobó de filé de peixe  Arroz refogado com cenoura  Goiaba em rodela
<b>Lanche Tarde 15: 30 a 16:00</b>	Batata doce amassada  Fígado bovino em iscas picadinhas ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba em rodela  Cuscuz de milho com leite  Ovos mexidos	Escondidinho diferente de filé de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Tangerina em gomos  Macarrão espaguete com filé de frango moído com legumes ao molho

\* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0



**DIRETORIA DE GERENCIAMENTO ESCOLAR  
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS SUPLEMENTARES  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**



A banana é uma fruta que traz diversos benefícios para a saúde, como fornecer energia para o corpo, reduzir a pressão arterial, evitar câibras musculares e favorecer o aumento da serotonina, combatendo a depressão e melhorando o humor. Esses benefícios são devido ao fato da fruta ser rica em carboidratos, fibras, potássio e magnésio, assim como vitaminas do complexo B e C.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 10/07	TERÇA-FEIRA 11/07	QUARTA-FEIRA 12/07	QUINTA-FEIRA 13/07	SEXTA-FEIRA 14/07
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos	Manga em fatias	Banana em rodela	Goiaba em rodela
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída com legumes ao molho  Manga em fatias	Salada bicolor bem cozida (repolho com cenoura)  Carne bovina picadinha ao molho  Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado  Arroz refogado com couve picadinha  Tangerina em gomos	Purê de batata inglesa com cenoura  Arrumadinho de frango bem cozido e amassado  Arroz refogado com cenoura  Melancia em cubos	Salada crua simples bem picadinha  Fígado bovino em iscas picadinhas aceboladas  Feijão caseiro amassadinho  Arroz refogado com alho  Abacaxi em cubos	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples  Banana prata em rodela
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Cuscuz quarenta  Filé de frango moído ao molho	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho	Canja de filé de frango	Manga em fatias  Arroz refogado com alho  Carne bovina em iscas picadinhas ao molho	Abacaxi em cubos  Macaxeira amassada  Ovo mexido

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

\* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0



**DIRETORIA DE GERENCIAMENTO ESCOLAR  
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS SUPLEMENTARES  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**



Macaxeira é um alimento nativo da América do Sul, onde é cultivado desde a antiguidade. Em algumas regiões do Brasil também pode ser conhecida como mandioca ou aipim. Possui grande valor nutricional e diversas formas de consumo. A mandioca cozida contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio e vitamina C.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 17/07	TERÇA-FEIRA 18/07	QUARTA-FEIRA 19/07	QUINTA-FEIRA 20/07	SEXTA-FEIRA 21/07
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Banana prata em rodela	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada simples bem picadinha (alface, tomate e cebola)  Bobó de filé de frango  Arroz refogado com cenoura Banana prata em	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho cozido e amassado  Arroz refogado com brócolis Abacaxi em rodela	Couve refogada picada  Feijoada Alagoana amassada (feijão carioca)  Arroz simples Tangerina em gomos	Purê de batata inglesa  Fígado bovino em iscas picadinhas aceboladas  Macarrão talharim ao alho e óleo Goiaba em rodela	Carne bovina picadinha ao molho  Feijão preto caseiro com abóbora amassado Arroz refogado com alho Melancia em cubos
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Melancia em cubinhos  Cuscuz de milho com leite  Carne bovina picadinha ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi em cubos  Batata doce  Ovo mexido	Arroz refogado com alho  Fígado bovino em iscas picadinhas ao molho com legumes	Cuscuz de milho com leite  Filé de frango moído ao molho

*Rafaela M. Pessoa Sarmiento*

\* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0



**DIRETORIA DE GERENCIAMENTO ESCOLAR  
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS SUPLEMENTARES  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**



No dia 26 de julho é comemorado o Dia dos Avós, esse foi dia criado para homenagear a figura dos avós, que é uma das mais queridas e respeitadas. Isso acontece, principalmente, em virtude da experiência que eles acumularam ao longo dos anos e pela sabedoria que podem transmitir às gerações posteriores, sobretudo aos netos e bisnetos. Do mesmo modo que há dias para homenagear nossos pais e mães, há também um dia especial para estar junto e prestar homenagens aos nossos avós.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24/07	TERÇA-FEIRA 25/07	QUARTA-FEIRA 26/07	QUINTA-FEIRA 27/07	SEXTA-FEIRA 28/07
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia em cubos	Manga em fatias	Abacaxi em rodela	Tangerina em gomos	Banana prata em rodela
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe com legumes (repolho e cenoura) ao molho  Banana prata em rodela	Filé de frango moído com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro amassado  Arroz refogado com cenoura  Melancia em cubos	Salada bem cozida de batata, abóbora e beterraba  Carne bovina picadinha ao molho  Baião de dois amassado  Manga de fatias	Cozido de carne bovino picadinho (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples  Abacaxi em cubos	Salada de tomate picadinha  Fígado bovino em iscas picadinhas doudadas  Feijão caseiro com legumes amassado (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Goiaba em rodela
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Risoto de filé de frango com legumes	Cuscuz quarenta  Carne bovina picadinha ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba em rodela  Batata doce amassada  Carne bovina moída ao molho	Maça em fatias  Macaxeira  Ovo primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora/cenoura/batata/chuchu)

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

\* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0



**DIRETORIA DE GERENCIAMENTO ESCOLAR  
COORDENADORIA GERAL DE PROGRAMAS SUPLEMENTARES  
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR**



Batata doce é um tubérculo, ou raiz, que tem ótima quantidade de energia, pois tem alto teor de carboidratos e ainda é rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina C e minerais, como o potássio e o magnésio. O consumo de batata doce garante diversos benefícios, como por exemplo a melhora da saúde intestinal.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 31/07	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea				
<b>Lanche Manhã 09:00 a 09:30</b>	Manga em fatias				
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne moída e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Banana prata em rodela				
<b>Lanche Tarde 15: 30 a 16:00</b>	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)				

\* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0