



**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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 03/07	TERÇA-FEIRA 04/07	QUARTA-FEIRA 05/07	QUINTA-FEIRA 08/07	SEXTA-FEIRA 07/07
Desjejum 07: 00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho Leite	Macaxeira Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Manga Cuscuz de milho Carne bovina moída e soja ao moho	Inhame Carne bovina em iscas aceboladas	Batata doce Carne suína em iscas ao molho
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Goiaba	Banana	Melancia	Tangerina	Manga
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído com jaca verde e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho Banana	Figado bovino em iscas ao molho Feijão tropeiro Arroz refogado com coentro Melancia	Abóbora ao vinagrete Feijoada saudável (Feijão preto) Farofa de cenoura Arroz simples Abacaxi	Carne suína em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com alho Manga	Salada vinagrete Bobó de filé de peixe Arroz refogado com cenoura Goiaba
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Batata doce carne suína em iscas acebolada	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Goiaba Cuscuz de milho com leite Ovo mexido	Escondidinho de banana comprida com peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Tangerina Macaxeira Filé de frango moído com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 03/07	TERÇA-FEIRA 04/07	QUARTA-FEIRA 05/07	QUINTA-FEIRA 08/07	SEXTA-FEIRA 07/07
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Batata doce Figado bovino em iscas ao molho Café (sem açúcar)	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café (sem açúcar)	Goiaba Cuscuz de milho com leite Ovo primavera Café (sem açúcar)	Banana Escondidinho de banana comprida com peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Macarrão espaguete com filé de frango moído com legumes ao molho

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o café.

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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 10/07	TERÇA-FEIRA 11/07	QUARTA-FEIRA 12/07	QUINTA-FEIRA 13/07	SEXTA-FEIRA 14/07
Desjejum 07: 00 a 07:30	Goiaba Banana comprida Queijo coalho	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Carne suína em iscas em molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce Filé de frango em iscas ao molho	Melancia Pão seda Filé de frango moído ao molho
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Melancia	Abacaxi	Manga	Banana	Goiaba
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída e soja com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho Manga	Salada bicolor (cenoura e beterraba) Carne suína em iscas ao molho Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com couve Tangerina	Purê de batata inglesa com cenoura Arrumadinho de filé de frango Arroz refogado com cenoura Melancia	Salada colorida (Alface/ Cenoura /Beterraba) Fígado bovino em iscas aceboladas Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com alho Abacaxi	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Pirão de peixe Arroz simples Banana
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Inhame Filé de frango moído ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Manga Arroz refogado com alho Carne suína em iscas ao molho	Abacaxi Pão seda Queijo Coalho

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 10/07	TERÇA-FEIRA 11/07	QUARTA-FEIRA 12/07	QUINTA-FEIRA 13/07	SEXTA-FEIRA 14/07
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho com legumes Café (sem açúcar)	Inhame Carne suína em iscas ao molho Café (sem açúcar)	Canja de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café (sem açúcar)	Arroz refogado com alho Fígado bovino em iscas aceboladas	Macaxeira Ovo mexido com carne bovina moída ao molho Café (sem açúcar)

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o café.

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**



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 17/07	TERÇA-FEIRA 18/07	QUARTA-FEIRA 19/07	QUINTA-FEIRA 20/07	SEXTA-FEIRA 21/07
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho com leite Ovo mexido	Macaxeira Carne suína em iscas ao molho	Melancia Cuscuz de milho Filé de frango moído e carne de jaca verde ao molho com legumes	Inhame Filé de frango em iscas aceboladas	Batata doce Carne bovina em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, chuchu e cenoura)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Manga	Goiaba	Banana	Melancia	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Salada simples (alface, tomate e cebola) Bobó de filé de frango Arroz refogado com cenoura Banana	Filé de peixe ao molho com legumes Feijão fradinho refogado Arroz refogado com coentro Abacaxi	Couve refogada Feijoada Alagoana (feijão carioca) Farofa de alho Arroz simples Tangerina	Purê de batata inglesa Fígado bovino em iscas ao molho Macarrão talharim ao alho e óleo Goiaba	Carne suína em iscas ao molho Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com alho Melancia
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Melancia Cuscuz de milho Carne bovina moída e soja ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi Batata doce Ovo mexido	Arroz refogado com alho Carne suína em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 17/07	TERÇA-FEIRA 18/07	QUARTA-FEIRA 19/07	QUINTA-FEIRA 20/07	SEXTA-FEIRA 21/07
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Arroz refogado com cenoura Carne suína em iscas acebolada	Melancia Cuscuz de milho Carne bovina moída e soja ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Café (sem açúcar)	Abacaxi Batata doce Ovo mexido Café (sem açúcar)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café (sem açúcar)	Macarrão talharim ao alho e óleo Fígado bovino ao molho com orégano

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o café.

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**



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24/07	TERÇA-FEIRA 25/07	QUARTA-FEIRA 26/07	QUINTA-FEIRA 27/07	SEXTA-FEIRA 28/07
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Biscoito doce tipo maisena de chocolate Suco de goiaba	Macaxeira Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Filé de peixe ao molho com batatas	Batata doce Carne suína em iscas aceboladas	Abacaxi Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Manga	Abacaxi	Tangerina	Banana
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe com legumes (repolho e cenoura) ao molho Banana	Filé de frango moído com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro Arroz refogado com cenoura Melancia	Salada verão (Cenoura/Abacaxi/Maça/Afacete) Carne suína em iscas aceboladas Baião de dois Manga Goiaba	Cozido de carne bovina (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Abacaxi Manga	Salada de tomate Fígado bovino em iscas douradas Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Goiaba
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Risoto de carne bovina com legumes	Cuscuz de milho Carne suína em iscas ao molho	Macaxeira Carne bovina moída ao molho	Cuscuz de milho com leite Ovos primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24/07	TERÇA-FEIRA 25/07	QUARTA-FEIRA 26/07	QUINTA-FEIRA 27/07	SEXTA-FEIRA 28/07
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Manga Arroz refogado com coentro Fígado bovino em iscas douradas	Cuscuz quarenta Carne suína em iscas ao molho Café (sem açúcar)	Macarrão espaguete com carne bovina moída e legumes ao molho	Goiaba Macaxeira Ovo primavera Café (sem açúcar)	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes Torradas Café (sem açúcar)

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o café.

Rafaela N. Pessoa Sacramento

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0



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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 31/07	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07: 00 a 07:30	Abacaxi Cusuz de milho com leite Ovo mexido				
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Manga				
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída e soja com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho Manga				
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Canja de fitê de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas				

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 31/07	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café (sem açúcar)				

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o café.

Rafaela M. Pessoa Sacramento

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0