

**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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR)

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	Goiaba	Banana	Melancia	Tangerina	Manga
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído legumes ao molho Banana	Fígado 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 Feijão caseiro com abóbora Arroz refogado com alho Manga	Salada vinagrete Bobó de filé de peixe Arroz refogado com cenoura Goiaba
Jantar 15: 30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Goiaba Cuscuz de milho com leite Ovo mexido	Escondidinho de banana comprida com peixe, legumes e arroz	Tangerina Macarrão espaguete com filé de frango moído com legumes ao molho

Rafaela M. Sousa 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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR)

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	Melancia	Abacaxi	Manga	Banana	Goiaba
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída com legumes ao molho Manga	Salada bicolor (beterraba e cenoura) Carne suína em iscas ao molho Feijão preto 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 Fígado bovino em iscas aceboladas Feijão caseiro Arroz refogado com alho Abacaxi	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples Banana prata ou pacovan
Jantar 15: 30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango em iscas ao molho com legumes	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho	Canja de filé de frango Torradas	Manga Arroz refogado com alho Carne suína em iscas ao molho	Abacaxi Mandioqueijo

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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR)

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	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 batatas 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 aceboladas Macarrão talharim ao alho e óleo Goiaba	Carne suína em iscas ao molho Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com alho Melancia
Jantar 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 ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi Batata doce Ovo mexido	Arroz refogado com alho Fígado bovino em iscas ao molho com legumes	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho

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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR)

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	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, maçã e alface) Carne suína em iscas aceboladas Baião de dois Manga	Cozido de carne bovina (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Abacaxi	Salada de tomate Fígado bovino em iscas doudadas Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Goiaba
Jantar 15: 30 a 16:00	Risoto de filé de frango com legumes	Cuscuz quarenta Carne suína em iscas ao molho	Goiaba Pão seda Carne bovina moída ao molho	Manga Macaxeira Ovo primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas

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**



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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR)

JULHO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 31/07	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07: 00 a 07:30	Manga				
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho Banana				
Jantar 15: 30 a 16:00	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas				

Rafaela M. Sousa Sacramento

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0