

**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 PARCIAL (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 |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Goiaba | Banana | Melancia | Tangerina | Manga |
| 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 | 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 PARCIAL (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 | 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 |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Melancia | Abacaxi | Manga | Banana | Goiaba |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | #REF! Cuscuz de milho | 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 N. Passos 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 PARCIAL (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 |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Manga | Goiaba | Banana | Melancia | Abacaxi |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas | 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 PARCIAL (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 |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Melancia | Manga | Abacaxi | Tangerina | Banana |
| 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. 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


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 PARCIAL (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 | | | | |
| Lanche Tarde 13: 00 a 13:30 | Manga em fatias | | | | |
| Jantar 15: 30 a 16:00 | Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas | | | | |

Rafaela M. Pessoa Sacramento

Coordenadora Técnica de Nutrição e Segurança Alimentar

Matrícula 955251-0