



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



Tangerina - Também conhecida como laranja-mimosa, mexerica, ponkab, laranja-cravo e bergamota, é uma fruta cítrica de cor alaranjada e sabor adocicado. A tangerina é uma fruta rica em carotenos, vitamina C e flavonoides, compostos com ação antioxidante que fortalecem o sistema imunológico.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/05	TERÇA-FEIRA 02/05	QUARTA-FEIRA 03/05	QUINTA-FEIRA 04/05	SEXTA-FEIRA 05/05
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Feriado	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Feriado	Banana prata em rodela	Melancia em cubos	Maçã raspada	Manga em fatias
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Feriado	Macarrão com frango ao molho de tomate com legumes  Banana prata em rodela	Fígado bovino picadinho ao molho com batata e orégano  Feijão fradinho amassado Arroz refogado com coentro Melancia em cubos	Abóbora cozida  Feijoada saudável amassada (feijão preto)  Arroz simples Abacaxi em cubos	Carne bovina picadinha ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora amassado Arroz refogado com alho Mamão em fatia
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Feriado	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos  Mandioqueijo	Cuscuz de milho umedecido com leite  Carne bovina em iscas picadinha ao molho	Macarrão espaguete com frango moído e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) ao molho de tomate caseiro com ervas

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
437,61	72,17	19,76	15,84	9,41	969,60	78,10	201,44	11,56	92,26	12,10	145,36

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

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0



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



Goiaba - tem um sabor doce e a sua polpa pode ser rosada, branca, vermelha, amarela ou alaranjada, podendo ser consumida inteira, na forma de suco, sobremesas ou chás, que são feitos utilizando as folhas da goiaba. A goiaba é uma fruta rica em fibras, antioxidantes e outros nutrientes, como as vitaminas A, B e C, ajudando a melhorar a saúde gastrointestinal, aumentar as defesas do organismo e promover a saúde da pele.

**CARDAPIO BERÇARIO (6 a 12 meses)**

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/05	TERÇA-FEIRA 09/05	QUARTA-FEIRA 10/05	QUINTA-FEIRA 11/05	SEXTA-FEIRA 12/05						
<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>	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos	Melão em cubos	Banana prata em rodela	Goiaba em rodela						
<b>Almoço 11:00 a 11:30</b>	Salada bicolor cozida (beterraba e cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho de tomate caseiro com ervas  Manga em fatias	Salada cozida de repolho com cenoura  Carne bovina picadinha ao molho  Feijão preto caseiro amassado Arroz refogado com cenoura Melão em cubos	Purê de abóbora  Arrumadinho de frango bem cozido e amassado  Arroz refogado com alho Melancia em cubos	Fígado bovino picadinho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro amassado Arroz refogado com coentro Tangerina em gomos	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples Banana prata em rodela						
<b>Lanche Tarde 15:30 a 16:00</b>	Cuscuz de milho com leite  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos  Macarrão parafuso ao alho e óleo  Fígado em iscas picadinhas ao molho	Manga em fatias  Batata doce amassada  Ovo mexido	Risoto de carne bovina em iscas picadinha com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)						
<b>Media da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
477,87	71,44	22,23	17,14	9,65	1486,29	91,91	210,93	11,80	90,39	16,01	127,74

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

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0



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



Dia Internacional da Família - assinala-se, anualmente, em 15 de maio. Este dia foi definido pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU). Desde então, no dia 15 de maio, sempre há, em várias partes do mundo, conferências e celebrações para discutir e traçar projetos para o futuro da instituição familiar."

**CARDAPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)**

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/05	TERÇA-FEIRA 16/05	QUARTA-FEIRA 17/05	QUINTA-FEIRA 18/05	SEXTA-FEIRA 19/05						
<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	Maçã raspada	Melão em cubos	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 rodela	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho cozido e amassado  Arroz refogado com brócolis Mamão em fatia	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 molho de tomate caseiro com ervas  Goiaba em rodela	Carne bovina picadinha ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro com abóbora amassado  Arroz refogado com alho Melancia em cubos						
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Batata doce amassada  Filé de frango em iscas picadinhas ao molho	Canja de carne bovina (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melão em cubos Cuscuz de arroz umedecido com leite de coco  Carne bovina moída com ovo mexido	Banana prata em rodela Macarrão espaguete com carne moída ao molho de tomate caseiro com ervas	Cuscuz de milho com leite  Fígado em iscas picadinho ao molho de tomate caseiro com ervas						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
500,39	73,96	22,72	19,16	9,28	1534,42	84,20	215,74	12,16	93,06	12,55	176,81

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

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0



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



O Dia Internacional do Celíaco é anualmente celebrado, no terceiro domingo de maio. A doença celíaca é uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio, e seus derivados, como massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, macarrão, entre outros alimentos. Provoca dificuldade ao organismo para absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água.

**CARDAPIO BERCÁRIO (6 a 12 meses)**

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22/05	TERÇA-FEIRA 23/05	QUARTA-FEIRA 24/05	QUINTA-FEIRA 25/05	SEXTA-FEIRA 26/05						
<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	Mamão em fatia	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 de tomate caseiro com ervas  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 crua simples picadinha (alface e tomate)  Carne bovina picadinha ao molho  Baião de dois amassado  Abacaxi em cubos	Cozido de carne bovino picadinho (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples Manga em fatias	Salada de tomate picadinha  Fígado bovino em iscas picadinhas doudadas  Feijão caseiro com legumes amassado (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Melão em cubos						
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos  Escondidinho diferente de peixe com legumes (repolho e cenoura)	Mamão em cubos  Cuscuz de milho com leite  Ovo mexido com brócolis e cenoura ralada	Macaxeira amassado  Fígado em iscas picadinhas acebolada	Inhame amassado  Frango moído ao molho						
<b>Media da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
446,85	67,40	20,58	15,62	7,48	1356,03	85,08	202,70	9,50	80,04	12,93	159,85

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

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0



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



A dupla arroz com feijão - Ingredientes de um prato típico da cozinha brasileira, o arroz e o feijão formam uma importante combinação que fornece os aminoácidos essenciais para o corpo. Os aminoácidos são moléculas que formam as proteínas e são chamados de essenciais porque não são produzidos pelo corpo e, por isso, precisam ser conseguidos na alimentação.

**CARDAPIO BERÇARIO (6 a 12 meses)**

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/05	TERÇA-FEIRA 30/05	QUARTA-FEIRA 31/05	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
<b>Desjejum</b> 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea								
<b>Lanche Manhã</b> 09:00 a 09:30	Melancia em cubos	Melão em cubos	Manga em fatias								
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão com frango moído  Banana prata em rodelas	Carne ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora amassado Arroz refogado com alho Mamão em fatia	Salada de tomate  Bobó de filé de peixe  Arroz refogado com cenoura Goiaba em rodelas								
<b>Lanche Tarde</b> 15:30 a 16:00	Canja de carne (batata inglesa, abóbora, cenoura e chuchu)	Batata doce amassada  Carne bovina moída	Maçã raspada  Macaxeira amassada  Filé de frango em iscas picadinhas ao molho								
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>(Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
446,33	68,15	20,00	16,42	8,24	583,13	92,13	180,93	9,73	86,63	10,14	136,93

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

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0