

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



Tangerina - Também conhecida como laranja-mimoso, 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.

**CARDAPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRE-ESCOLAR)**

MAIO2023

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	Banana	Melancia	Tangerina	Manga
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Feriado	Macarrão espaguete com filé de frango moído, carne de jaca e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho de tomate caseiro com ervas	Fígado bovino em iscas ao molho com batata e orégano	Abóbora ao vinagrete  Feijoada saudável (feijão preto)	Carne suína em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
		Banana	Feijão tropeiro  Arroz refogado com coentro  Melancia	Farofa de cenoura  Arroz simples  Abacaxi	Feijão caseiro com abóbora  Arroz refogado com alho  Mamão
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Feriado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina  Cuscuz de milho  Ovo mexido	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Maçã  Pão seda  Filé de frango moído com carne de jaca verde ao molho

**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)
699,85	136,60	33,29	9,66	13,24	1248,66	84,28	114,34	6,20	140,89	4,71	446,28

*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**

	<p>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.</p>
---	--

**CARDAPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRE-ESCOLAR)**

**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</b> 07:00 a 07:30	Melancia	Abacaxi	Melão	Banana	Goiaba						
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Salada bicolor (beterraba e cenoura)  Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho de tomate caseiro com ervas  Manga	Salada de repolho com cenoura  Carne suína em iscas ao molho  Feijão preto caseiro  Arroz refogado com cenoura  Melão	Purê de abóbora  Arrumadinho de filé de frango (Feijão fradinho)  Arroz refogado com alho  Melancia	Fígado bovino em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Feijão caseiro  Arroz refogado com coentro  Tangerina	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples  Banana prata ou pacovan						
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho  Filé de frango moído ao molho	Inhame  Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Canja de filé de frango  Torradas	Abacaxi  Pão seda  Queijo muçarela	Mamão  Arroz refogado com cenoura  Carne suína em iscas ao molho com batatas						
<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>
631,33	111,25	34,42	10,10	11,23	1098,63	88,98	156,53	5,25	115,29	2,92	469,29

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

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	Maçã	Melão	Banana	Melancia	Abacaxi						
<b>Almoço</b> 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 (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho refogado  Arroz refogado com brócolis  Mamão	Couve refogada  Feijoada Alagoana (feijão carioca)  Farofa de alho  Arroz simples  Tangerina	Purê de batata inglesa  Fígado bovino em iscas acebolados  Macarrão talharim ao molho de tomate caseiro com ervas  Goiaba	Carne suína em iscas ao molho com batatas  Feijão preto caseiro com abóbora  Arroz refogado com alho  Melancia						
<b>Jantar</b> 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 e soja ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Melão  Batata doce  Ovo primavera (cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Arroz refogado com alho  Carne suína em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Melancia  Pão seda  Filé de frango moído com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
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)
622,33	98,62	34,05	9,68	10,63	1095,32	71,44	108,35	5,53	111,04	3,91	480,09

*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**

<p>MAIO É O MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DA</p> <h2 style="color: green;">Doença Celíaca</h2>  <p>PLANTE COM A GENTE A SEMENTINHA DO CONHECIMENTO! NOSSA ÁRVORE PRECISA CRESCER, MUITOS AINDA PRECISAM SER DIAGNOSTICADOS</p>	<p>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.</p>
--	---

**CARDAPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRE-ESCOLAR)**

**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	Melancia	Manga	Mamão	Tangerina	Banana
<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	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 acebolada  Baião de dois  Abacaxi	Cozido de carne bovino (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga)  Pirão de carne bovina  Arroz simples  Manga	Salada de tomate  Fígado bovino em iscas doudadas  Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Arroz refogado com alho  Melão
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Risoto de carne bovina em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho  Carne suína em iscas ao molho	Manga  Pão seda  Carne bovina moída ao molho	Goiaba  Macaxeira  Ovo mexido com brócolis e cenoura ralada	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)  Torradas

**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)
623,63	102,51	33,65	8,96	11,89	1141,75	83,93	101,77	5,30	122,82	3,49	419,32

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

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	Melancia	Melão	Manga		
<b>Almoço</b> 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído de carne de jaca verde e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho de tomate caseiro com ervas  Banana	Carne suína em iscas ao molho com legumes  Feijão caseiro com abóbora  Arroz refogado com alho  Mamão	Salada vinagrete  Bobó de filé de peixe  Arroz refogado com cenoura  Goiaba		
<b>Jantar</b> 15:30 a 16:00	Canja de carne (batata inglesa, abóbora, cenoura e chuchu)  Torradas	Batata doce  Carne suína em iscas aceboladas	Maçã  Pão seda  Filé de frango moído com carne de jaca verde ao molho		

**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)
623,63	102,51	33,65	8,96	11,89	1141,75	83,93	101,77	5,30	122,82	3,49	419,32

*Rafaela M. Pessoa Sacramento*

Chefe do Setor de Alimentação e Nutrição Escolar - SANE

Matrícula 955251-0