



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



Tangerina - Também conhecida como laranja-mimososa, 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 ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/05	TERÇA-FEIRA 02/05	QUARTA-FEIRA 03/05	QUINTA-FEIRA 04/05	SEXTA-FEIRA 05/05
Desjejum 07:00 a 07:30	Feriado	Melão Cuscuz de milho Leite	Macaxeira Filé de frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Manga Pão seda Carne bovina moída e soja ao molho	Batata doce Carne suína em iscas ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Feriado	Banana	Melancia	Tangerina	Manga
Almoço 11:00 a 11:30	Feriado	Macarrão espaguete com filé de frango moído e 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 Feijão tropeiro Arroz refogado com coentro	Abóbora ao vinagrete Feijoada saudável (feijão preto) Farofa de cenoura Arroz simples	Carne suína em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora Arroz refogado com alho
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Feriado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
1057,43	195,95	68,66	18,92	15,55	1664,06	106,78	209,69	8,57	188,33	4,07	720,73

CARDAPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/05	TERÇA-FEIRA 02/05	QUARTA-FEIRA 03/05	QUINTA-FEIRA 04/05	SEXTA-FEIRA 05/05
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Feriado	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café/leite/chá (sem açúcar)	Maçã Cuscuz de milho Ovo mexido Café/leite/chá (sem açúcar)	Banana Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Macarrão espaguete com filé de frango moído e carne de jaca verde (batata inglesa, cenoura e 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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
382,42	92,31	17,06	8,07	5,65	141,95	24,77	76,79	2,16	60,69	1,51	406,72

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

Rafaela M. Pissoa Sarmiento

**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.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/05	TERÇA-FEIRA 09/05	QUARTA-FEIRA 10/05	QUINTA-FEIRA 11/05	SEXTA-FEIRA 12/05
Desjejum 07:00 a 07:30	Banana comprida cozida 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	Melão	Banana	Goiaba
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne moída e soja com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) com molho de tomate caseiro com ervas Manga	Salada de repolho com cenoura Carne suína em iscas ao molho Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com couve Melão	Purê batata com cenoura Arrumadinho de filé de frango Arroz refogado com cenoura Melancia	Salada colorida (alface, cenoura e beterraba) Fígado bovino em iscas ao molho Feijão caseiro Arroz refogado com alho Tangerina	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 moído ao molho	Inhame Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Abacaxi Pão seda Queijo muçarela	Mamão Arroz refogado com cenoura Carne suína em iscas ao molho com batatas

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)
1057,43	195,95	68,66	18,92	15,55	1664,06	106,78	209,69	8,57	188,33	4,07	720,73

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/05	TERÇA-FEIRA 09/05	QUARTA-FEIRA 10/05	QUINTA-FEIRA 11/05	SEXTA-FEIRA 12/05
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho Café/leite/chá (sem açúcar)	Inhame Carne suína em iscas ao molho Café/leite/chá (sem açúcar)	Canja de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café/leite/chá (sem açúcar)	Abacaxi Macaxeira Carne bovina moída ao molho com ovo mexido Café/leite/chá (sem açúcar)	Mamão Arroz refogado com alho Fígado bovino em iscas ao molho com batata e óregano

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
382,42	92,31	17,06	8,07	5,65	141,95	24,77	76,79	2,16	60,69	1,51	406,72

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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."

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/05	TERÇA-FEIRA 16/05	QUARTA-FEIRA 17/05	QUINTA-FEIRA 18/05	SEXTA-FEIRA 19/05
Desjejum 07:00 a 07:30	Abacaxi Cuscuz de milho Ovo mexido	Macaxeira Carne suína em iscas ao molho com batatas	Mamão Pão seda Filé de frango moído com carne de jaca verde ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Inhame Filé de frango em iscas acebolado	Batata doce Carne bovina em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Maçã	Melão	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 (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
Lanche Tarde 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)

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)
995,45	172,98	81,19	25,85	21,93	1394,56	120,36	176,45	17,49	182,37	13,22	749,72

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/05	TERÇA-FEIRA 16/05	QUARTA-FEIRA 17/05	QUINTA-FEIRA 18/05	SEXTA-FEIRA 19/05
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/leite/chá (sem açúcar)	Melão Batata doce Ovo primavera (cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) Café/leite/chá (sem açúcar)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café/leite/chá (sem açúcar)	Macarrão talharim ao molho de tomate com ervas Fígado bovino em iscas acebolado

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
334,91	60,09	17,41	7,42	3,67	1252,39	18,60	77,67	2,46	39,28	5,06	268,64

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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>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>
--	---

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22/05	TERÇA-FEIRA 23/05	QUARTA-FEIRA 24/05	QUINTA-FEIRA 25/05	SEXTA-FEIRA 26/05
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Bolo de laranja Suco de caju	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 acebolada	Maçã Pão seda Carne bovina moída ao molho
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Manga	Mamão	Tangerina	Banana
Almoço 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 Manga	Cozido de carne bovina (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu, couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples Manga Goiaba	Salada de tomate Fígado bovino em iscas douradas Feijão caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Melão Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas
Lanche Tarde 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	Pão seda Carne bovina moída ao molho	Macaxeira Ovo mexido com brócolis e cenoura ralada	

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)
1013,07	165,20	54,95	17,61	14,05	1407,72	118,08	147,52	8,04	163,22	2,73	701,69

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 24/04	TERÇA-FEIRA 25/04	QUARTA-FEIRA 26/04	QUINTA-FEIRA 27/04	SEXTA-FEIRA 28/04
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Manga Arroz refogado com coentro Fígado bovino em iscas douradas	Cuscuz quarenta Carne suína ao molho com batatas Café/leite/chá (sem açúcar)	Macarrão espaguete com carne bovina moída e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) ao molho de tomate caseiro com ervas	Goiaba Macaxeira Ovo mexido com brócolis e cenoura ralada Café/leite/chá (sem açúcar)	Sopa de frango com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas Café/leite/chá (sem açúcar)

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
297,79	43,96	14,26	7,53	4,29	1201,80	23,47	75,05	2,44	44,94	2,38	260,08

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

Rafaela M. Sousa Sarmiento
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.

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/05	TERÇA-FEIRA 30/05	QUARTA-FEIRA 31/05	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Tangerina Biscoito doce tipo maria Vitamina de abacate	Inhame Carne bovina em iscas aceboladas	Batata doce Carne suína em iscas ao molho		
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Melancia	Melão	Manga		
Almoço 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 Bobô de filé de peixe Arroz refogado com cenoura Goiaba		
Lanche Tarde 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)
1013,07	165,20	54,95	17,61	14,05	1407,72	118,08	147,52	8,04	163,22	2,73	701,69

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/05	TERÇA-FEIRA 30/05	QUARTA-FEIRA 31/05	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Canja de carne (batata inglesa, abóbora, cenoura e chuchu) Torradas Café/leite/chá (sem açúcar)	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho de tomate caseiro com ervas Café/leite/chá (sem açúcar)	Macarrão espaguete com filé de frango moído e carne de jaca com legumes (batata inglesa, cenoura e 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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
297,79	43,96	14,26	7,53	4,29	1201,80	23,47	75,05	2,44	44,94	2,38	260,08

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

Rafaela M. Pessoa Sacramento
**Chefe do Setor de Alimentação
e Nutrição Escolar - SANE
Matrícula 955251-0**