

**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
Desjejum 07:00 a 07:30	Feriado	Banana	Melancia	Tangerina	Manga
Almoço 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 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 (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora Arroz refogado com alho Mamão
Jantar 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 (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						
Desjejum 07:00 a 07:30	Melancia	Abacaxi	Melão	Banana	Goiaba						
Almoço 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						
Jantar 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						
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)
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						
Desjejum 07:00 a 07:30	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						
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 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)
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 align="center">MAIO É O MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DA</p> <h2 align="center">Doença Celíaca</h2>  <p align="center"><small>PLANTE COM A GENTE A SEMENTINHA DO CONHECIMENTO! NOSSA ARVORE PRECISA CRESCER, MUITOS AINDA PRECISAM SER DIAGNOSTICADOS</small></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
Desjejum 07:00 a 07:30	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	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
Jantar 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						
Desjejum 07:00 a 07:30	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 Bobó de filé de peixe Arroz refogado com cenoura Goiaba								
Jantar 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