

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



5 de dezembro é comemorado o aniversário de maceió. Maceió, a capital conhecida pelas praias paradisíacas, belo artesanato e boa culinária, por todo o Brasil e pelo mundo. A gastronomia alagoana é um tesouro culinário que reflete a vibrante história e a cultura. Comer a comida típica é uma das formas de conhecer a cultura e história de Maceió.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 02/12/2024	TERÇA-FEIRA 03/12/2024	QUARTA-FEIRA 04/12/2024	QUINTA-FEIRA 05/12/2024	SEXTA-FEIRA 06/12/2024
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe ao molho com legumes (repolho e cenoura) Abacaxi em cubos	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão verde e Arroz branco) bem cozidos e amassados Banana prata ou pacovan em rodela	Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos	Salada de tomate picadinho Fígado bovino picado ao molho Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Goiaba em rodela	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples bem cozido Manga em fatias
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	Banana prata ou pacovan em rodela Arroz refogado com com coentro (arroz parboilizado) bem cozido Fígado bovino picado ao molho	Cuscuz quarenta Filé de frango em cubos pequenos ao molho	Inhame amassado Carne bovina moída com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos Macaxeira amassada Ovo primavera	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, 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)
639,27	101,85	27,37	18,86	8,00	1754,39	89,15	273,66	5,71	101,42	5,64	324,72

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



O abacaxi é uma fruta apreciada pelo seu sabor doce. Apesar da sua aparência espinhosa, sua casca guarda uma fruta suculenta que pode ser consumida de diferentes formas, seja in natura ou sucos. O abacaxi é uma fruta tropical rica em nutrientes, como minerais, vitaminas e fibras que são essenciais para a saúde.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 09/12/2024	TERÇA-FEIRA 10/12/2024	QUARTA-FEIRA 11/12/2024	QUINTA-FEIRA 12/12/2024	SEXTA-FEIRA 13/12/2024
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata ou pacovan em rodela	Fígado bovino picado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão fradinho refogado (amassado) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos	Abóbora cozida amassada Feijoada saudável (carne bovina em cubos pequenos + Feijão preto amassado) Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi em cubos	Filé de frango em cubos pequenos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Manga em cubos	Salada de tomate picadinho Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Goiaba em rodela
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan amassado com leite de vaca em pó integral	Goiaba em rodela	Manga em fatias	Melancia em cubos	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce amassada Fígado bovino picado ao molho	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Filé de peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)

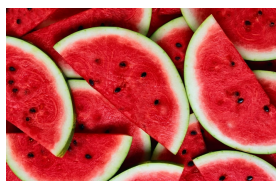
Média da Composição Nutricional Diária

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)
639,27	101,85	27,37	18,86	8,00	1754,39	89,15	273,66	5,71	101,42	5,64	324,72

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR**
MATRÍCULA: 928536-9



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



A melancia é rica em vitamina C, vitamina A, licopeno (responsável pela coloração da polpa vermelha), sais minerais como cálcio, entre outros compostos que proporcionam benefícios como prevenção de câncer, estresse oxidativo, inflamação, entre outros.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

DEZEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 16/12/2024	TERÇA-FEIRA 17/12/2024	QUARTA-FEIRA 18/12/2024	QUINTA-FEIRA 19/12/2024	SEXTA-FEIRA 20/12/2024
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Salada tricolor cozida (repolho, beterraba, cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga em fatias	Salada de repolho e cenoura Carne bovina picada ao molho Feijão preto com abóbora amassado Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi em cubos	Purê de abóbora Arrumadinho de filé de frango desfiado (Feijão verde) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos	Fígado bovino picado com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Tangerina em gomos	Peixe desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido Banana prata ou pacovan em rodelas
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan amassada com leite de vaca em pó integral	Manga em cubos	Goiaba em rodelas	Abacaxi em cubos
Jantar 15:30 a 16:00	Cuscuz de milho Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Abacaxi em cubos Macaxeira amassada Ovo mexido	Inhame amassado Carne bovina picada ao molho	Tangerina em gomos Risoto de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, 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)
842,39	464,22	392,87	373,81	374,53	1289,81	296,35	305,26	203,12	240,66	157,98	240,15

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE GOVERNANÇA
COORDENAÇÃO TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR**



O dia 25 de dezembro é uma data que celebra o amor e a união. Aproveite a Ceia de Natal para fortalecer laços com as pessoas que você gosta e não deixe de saborear uma refeição nutritiva. Que o espírito natalino encha seus corações com esperança, sonhos e muitos abraços carinhosos. Tenham um Natal incrível!

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

NOVEMBRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 23/12/2024	TERÇA-FEIRA 24/12/2024	QUARTA-FEIRA 25/12/2024	QUINTA-FEIRA 26/12/2024	SEXTA-FEIRA 27/12/2024
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Salada de batata, abóbora e beterraba Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Banana prata ou pacovan em rodela	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Purê de batata inglesa Fígado bovino picado ao molho Macarrão talharim ao molho Tangerina em gomos	Carne bovina moída ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto caseiro amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Abacaxi em cubos	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Melancia em cubos	Tangerina em gomos
Jantar 15:30 a 16:00	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Manga em fatias Risoto de filé de frango iscas ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba em rodela Macaxeira amassada Queijo muçarela

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)
479,45	75,43	17,78	15,62	4,95	1169,33	91,59	185,62	5,19	79,08	5,05	75,24

ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536-9