

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



A melancia apresenta uma polpa avermelhada suculenta e doce, envolta por uma casca verde e lustrosa. Atualmente, existem mais de 1.200 variedades de melancia, diferindo em cores, tamanhos e número de sementes. Seu sabor doce e refrescante é apreciado mundialmente e é ela consumida comumente em fatias frescas, sucos e doces. Entre os benefícios da melancia destacam-se a hidratação, devido ao alto teor de água, e o fortalecimento do sistema imunológico e cardiovascular, graças à presença de vitamina C e potássio, respectivamente.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/02	SEXTA-FEIRA 02/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>				Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>				Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão preto caseiro amassado  Arroz refogado com alho (parboilizado)  Goiaba em rodela	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Baião de dois (feijão fradinho ou verde) amassado  Melancia em cubos
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>				Manga em fatias	Abacaxi picada
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>				Abacaxi picada  Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Ovo mexido	Macaxeira  Fígado bovino em iscas picadinhas aceboladas

**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)
500,08	74,02	22,02	14,54	7,54	1486,02	87,41	219,63	5,86	98,35	7,47	123,85

*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**



Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas é celebrado no dia 7 de fevereiro, como forma de dar visibilidade aos debates e pautas importantes dos povos originários. A data relembra o ano de 1756, quando ocorreu o falecimento do nativo guarani Sepé Tiaraju, uma das grandes lideranças indígenas dos Sete Povos das Missões, liderou uma revolta contra portugueses e espanhóis.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**FEVEREIRO/2023**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne moída e legumes (batata inglesa e cenoura e chuchu)	Salada de tomate bem picadinha Filé de frango em cubinhos ao molho Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado Arroz refogado com cenoura (parboilizado)	Cozido de carne picadinha com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Pirão de carne bovina Arroz simples (parboilizado) Banana prata ou pacovan em rodela	Salada crua (alface e tomate) bem picadinha Fígado bovino picadinho ao molho Feijão fradinho cozido e amassado Arroz refogado com alho (parboilizado) Melancia em cubos	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (carioca) amassado Arroz refogado com coentro (parboilizado) Manga em fatias
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Goiaba em rodela	Abacaxi picada	Tangerina em gomos	Banana prata ou pacovan em rodela	Melancia em cubinhos
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Fígado bovino picadinho ao molho	Melancia em cubinhos Inhame Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Abacaxi picada Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, 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)
500,08	74,02	22,02	14,54	7,54	1486,02	87,41	219,63	5,86	98,35	7,47	123,85

*ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVEIA 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 (*Ananas comosus*) é uma fruta cítrica tropical bem conhecida entre os brasileiros e o sabor não é sua única qualidade. O alimento, rico em ferro, magnésio, nutrientes e vitaminas, oferece diversos benefícios à saúde humana.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**FEVEREIRO/2023**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Banana prata ou pacovan em rodelas	Abóbora cozida  Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) amassada  Arroz simples (parboilizado)  Tangerina em gomos
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Melancia em cubinhos	Abacaxi picada
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Abacaxi picada  Risoto de carne com legumes (batata inglesa, chuchu, abóbora)	Inhame  Fígado bovino picadinho ao molho 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)
643,74	577,61	564,74	560,45	560,64	71,85	39,17	32,56	14,76	27,91	7,83	6,13

*ANA DENISE GOUVEIA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVEIA 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 abóbora, um dos alimentos mais versáteis do mundo, é fruto da aboboreira. Nativa da América do Sul, ela é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa. Existem muitas espécies de abóboras devido à polinização cruzada. Elas podem variar em relação às cores, formas, texturas, polpa e, com isso, ao valor nutricional. É rica em sais minerais, como cálcio, fósforo, zinco, selênio, magnésio e, principalmente, betacaroteno, substância que protege a pele e a visão.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

FEVEREIRO/2023

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Macarrão espaguete com carne moída e legumes (batata inglesa e cenoura e chuchu)  Banana prata ou pacovan em rodela	Salada de tomate bem picadinha  Fígado bovino picadinho ao molho  Feijão carioca caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) amassado  Arroz refogado com couve manteiga (parboilizado)  Abacaxi picada	Salada cozida de repolho e cenoura  Carne bovina em cubinhos ao molho  Feijão preto caseiro com abóbora amassado  Arroz refogado com alho (parboilizado)  Manga em fatias	Purê de abóbora  Arrumadinho de frango (feijão fradinho) amassado  Arroz refogado com cenoura (parboilizado)  Melancia em cubos	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Pirão de peixe  Arroz simples (parboilizado)  Goiaba em rodela
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Tangerina em gomos	Melancia em cubinhos	Abacaxi picada	Goiaba em rodela	Banana prata ou pacovan em rodela
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Abacaxi picada  Arroz refogado com cenoura (parboilizado)  Fígado bovino em iscas picadinhas douradas	Inhame  Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina em gomos  Batata doce  Ovo primavera (Ovo primavera, cenoura ralada, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e 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)
517,33	78,95	22,18	16,00	7,76	1493,10	93,53	223,55	6,16	96,03	8,06	129,70

*ANA DENISE GOUVEA MOREIRA COTRIM*  
**ANA DENISE GOUVEA 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 batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramos também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria-prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces. A batata-doce é rica em carboidratos, também contém vitamina C e algumas do complexo B. Entre os sais minerais, destaca-se como fonte de potássio.

**CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)**

**FEVEREIRO/2023**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA
<b>Desjejum 07: 00 a 07:30</b>	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	
<b>Almoço 11: 00 a 11:30</b>	Salada cozida de batata inglesa, abóbora e beterraba  Bobó de macaxeira com filé de frango  Arroz refogado com cenoura (parboilizado) Goiaba em rodela	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão fradinho cozido e amassado  Arroz refogado com alho (parboilizado) Melancia em cubos	Fígado bovino picadinho ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) amassado  Arroz refogado com couve manteiga (parboilizado) Abacaxi picada	Salada crua (alface e tomate) bem picadinha  Filé de frango em cubinhos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)  Feijão caseiro (carioca) amassado  Arroz simples (parboilizado) Manga em fatias	
<b>Lanche Tarde 13: 00 a 13:30</b>	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Banana prata ou pacovan em rodela	Abacaxi picada	
<b>Jantar 15:30 a 16:00</b>	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral  Filé de frango em cubinhos ao molho	Goiaba em rodela  Macaxeira  Ovo mexido	Batata doce  Filé de frango em cubinhos ao molho 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)
517,33	78,95	22,18	16,00	7,76	1493,10	93,53	223,55	6,16	96,03	8,06	129,70

*Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim*  
**ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM**  
**COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO**  
**E SEGURANÇA ALIMENTAR**  
**MATRÍCULA: 928536-9**