

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


Banana-comprida, conhecida também como banana-da-terra, é uma fruta caracterizada por ser rica em amido resistente, fibras, potássio e vitaminas do complexo B, vitamina A e vitamina C. Fornece energia, promove a digestão, ajuda a prevenir câibras e promove o bom funcionamento do metabolismo.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/01	TERÇA-FEIRA 02/01	QUARTA-FEIRA 03/01	QUINTA-FEIRA 04/01	SEXTA-FEIRA 05/01						
Desjejum 07: 00 a 07:30	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan em rodela	Tangerina em gomos	Melancia em cubos	Abacaxi picada						
Almoço 11: 00 a 11:30	FERIADO	Salada de bicolor cozida (Cenoura e Beterraba) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga em fatias	Salada cozida de repolho e cenoura Frango em cubinhos ao molho Arroz refogado com couve manteiga (parboilizado) Abacaxi picada	Purê de batata inglesa Arrumadinho de frango (Feijão fradinho) amassado Arroz refogado com cenoura (parboilizado) Melancia em cubos	Fígado bovino picadinho ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho (parboilizado) Tangerina em gomos						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	FERIADO	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Inhame Carne bovina moída	Tangerina em gomos Cuscuz de milho Leite de vaca integral	Macaxeira Carne bovina moída						
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)
466,67	68,18	19,24	15,28	4,96	996,76	76,28	219,73	4,86	73,74	5,19	103,16

* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

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 cenoura é rica em carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes, nutrientes que promovem a saúde dos olhos, evitam o envelhecimento precoce e fortalecem o sistema imunológico. É consumida na forma crua ou cozida, em preparações como sucos, bolos, farofas, suflês, sopas e ensopados.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/01	TERÇA-FEIRA 09/01	QUARTA-FEIRA 10/01	QUINTA-FEIRA 11/01	SEXTA-FEIRA 12/01						
Desjejum 07: 00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Melancia em cubos	Banana prata ou pacovan em rodela	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Abacaxi picada						
Almoço 11: 00 a 11:30	Salada crua (alfaca e tomate) bem picadinha Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (parboilizado) Banana prata ou pacovan em rodela	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão fradinho cozido e amassado Arroz refogado com coentro (parboilizado) Manga em fatias	Abóbora cozida Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos) amassada Arroz simples (parboilizado) Tangerina em gomos	Purê de batata inglesa com cenoura Fígado bovino em iscas picadinhas aceboladas Macarrão talharim ao molho Melancia em cubos	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro amassado Arroz refogado com alho (parboilizado) Goiaba em rodela						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Melancia em cubos Macaxeira Carne bovina moída ao molho	Abacaxi picada Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Arroz refogado com cenoura (parboilizado) Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Fígado bovino em iscas picadinhas douradas						
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)
490,15	73,27	19,28	16,33	6,54	1537,73	87,73	213,68	5,34	87,63	7,13	107,37

* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

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 laranja é uma fruta rica em fibras, vitaminas A, vitamina C, flavonoides e betacaroteno com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, ajudam a reduzir o colesterol ruim, protegendo de doenças cardiovasculares, e fortalecem o sistema imunológico. Além disso, a laranja também possui minerais como potássio e cálcio, necessários para a regulação da pressão arterial.

CARDÁPIO BERCÁRIO (6 a 12 meses)

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/01	TERÇA-FEIRA 16/01	QUARTA-FEIRA 17/01	QUINTA-FEIRA 18/01	SEXTA-FEIRA 19/01						
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea						
Lanche Manhã 09:00 a 09:30	Abacaxi picada	Banana prata ou pacovan em rodelas	Tangerina em gomos	Melancia em cubos	Manga em fatias						
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Banana prata ou pacovan em rodelas	Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora amassado Arroz refogado com cenoura (parboilizado) Melancia em cubos	Salada de legumes cozidos Filé de frango em iscas picadinhas aceboladas Baião de dois (Feijão fradinho) amassado Abacaxi picada	Cozido de carne bovina picadinha com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Pirão de carne Arroz simples (parboilizado) Manga em fatias	Salada de tomate picadinha Fígado bovino picadinho ao molho Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) amassadinho Arroz refogado com alho (parboilizado) Abacaxi picada						
Lanche Tarde 15:30 a 16:00	Arroz refogado com alho (parboilizado) Fígado bovino picadinho ao molho	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Manga em fatias Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba em rodelas Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Sopa de filé frango com macarrão espaguete e 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)
485,33	72,61	21,27	15,00	5,47	1459,71	79,58	205,31	4,88	81,77	7,11	106,88

* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

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 couve é um vegetal que pertence à família Brassicaceae (como o brócolis ou a couve-flor) e que, por ser rico em vitamina C, A, fibras, antioxidantes e minerais como potássio, cálcio e ferro, ajudam a prevenir e tratar doenças como anemia, câncer e pressão alta.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22/01	TERÇA-FEIRA 23/01	QUARTA-FEIRA 24/01	QUINTA-FEIRA 25/01	SEXTA-FEIRA 26/01						
Desjejum 07: 00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea						
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan em rodela	Manga em fatias	Goiaba em rodela	Abacaxi picada	Melancia em cubos						
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Manga em fatias	Fígado bovino picadinho ao molho de tomate com batata e orégano Feijão fradinho cozido e amassado Arroz refogado com coentro (parboilizado) Melancia em cubos	Couve refogada picadinha Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) amassada Arroz simples (parboilizado) Abacaxi picada	Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora (Feijão carioca) amassado Arroz refogado com alho (parboilizado) Goiaba em rodela	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (parboilizado) Banana prata ou pacovan em rodela						
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina em gomos Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Batata doce Fígado bovino picadinho ao molho com legumes	Abacaxi picada Macaxeira Filé de frango moído ao molho com legumes						
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)
489,66	73,76	21,65	13,95	6,84	1543,94	88,45	217,59	5,20	95,44	6,75	130,75

* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

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 tomate é um fruto rico em vitamina C, vitamina A, vitamina K e licopeno, que é um potente antioxidante, ajudando a manter a saúde da pele, fortalecer o sistema imunológico e evitar doenças cardiovasculares, como infarto e aterosclerose.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 a 12 meses)

JANEIRO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/01	TERÇA-FEIRA 30/01	QUARTA-FEIRA 31/01	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
Desjejum 07: 00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea								
Lanche Manhã 09: 00 a 09:30	Banana prata ou pacovan em rodela	Manga em fatias	Goiaba em rodela								
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Manga em fatias	Fígado bovino picadinho ao molho de tomate com batata e orégano Feijão fradinho cozido e amassado Arroz refogado com coentro (parboilizado) Melancia em cubos	Couve refogada picadinha Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) amassada Arroz simples (parboilizado) Abacaxi picada								
Lanche Tarde 15: 30 a 16:00	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina em gomos Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido								
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)
489,66	73,76	21,65	13,95	6,84	1543,94	88,45	217,59	5,20	95,44	6,75	130,75

* Para as crianças até 7 meses de idade servir as frutas amassadas

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