



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



Saúde integral é um conceito que considera o bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa. É a ideia de que a saúde é um estado completo de bem-estar, e não apenas a ausência de doenças. Para cuidar da saúde integral, é preciso buscar um equilíbrio entre esses aspectos e adotar práticas que promovam o bem-estar e previnam doenças. Algumas práticas que podem ser adotadas para cuidar da saúde integral são: Alimentação saudável, Atividade física, Sono adequado, Gerenciamento de estresse, Relacionamentos saudáveis, Equilíbrio emocional, Prevenção de doenças. A busca pela saúde integral deve ser constante e individualizada, respeitando as necessidades e particularidades de cada pessoa..

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Desjejum 07:00 a 07:30		Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30		Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Goiabada em fatias	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho) bem cozido e amassado Melancia em cubos	Fígado bovino picadinho ao molho com legumes Feijão caseiro (Feijão carioca) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Tangerina em gomos	Abóbora cozida amassada Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) amassada Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi picada
Lanche Tarde 13:00 a 13:30		Banana prata ou pacovan em rodela	Abacaxi em cubos	Melancia em cubos	Melão em cubos
Jantar 15:30 a 16:00		Batata doce amassada Fígado bovino em cubinhos ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiabada em rodela Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Macarrão espaguete com carne moída com legumes amassado (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)
897,23	139,45	37,55	24,41	15,18	1841,45	148,42	346,16	9,27	168,00	7,02	332,00

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**

Dia Nacional de Mobilização
pela Promoção da Saúde
e Qualidade de Vida



O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida é comemorado no dia 6 de abril. A data também celebra o Dia Mundial da Atividade Física. O objetivo do Dia Nacional de Mobilização é: Lembrar a importância de praticar atividade física, Promover uma rotina de vida saudável, Incentivar hábitos saudáveis, como alimentação adequada. A rotina acelerada e os afazeres da vida adulta podem dificultar o cultivo de hábitos positivos para o corpo e a mente. Por isso, é importante ter consciência sobre a importância de uma vida mais saudável.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de abóbora Arrumadinho de frango desfiado (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Banana prata ou pacovan em rodela	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Macarrão talharim ao alho e óleo Melancia em cubos	Carne bovina em iscas ao molho Feijão caseiro com legumes (feijão carioca, batata inglesa, cenoura, chuchu) amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Melão em cubos	Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão preto com abóbora amassado Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) bem cozido Manga em fatias	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi em cubos
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Tangerina em gomos	Abacaxi em cubos	Banana prata ou pacovan amassada	Melancia em cubos	Goiaba em fatias
Jantar 15:30 a 16:00	Inhame amassado Fígado bovino em iscas picadinha ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Risoto de frango desfiado e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga em fatias Cuscuz de milho amassado Carne bovina moída ao molho	Sopa de filé frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina em gomos Macaxeira amassada Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)

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)
1134,02	826,99	792,18	777,98	776,31	1057,33	157,54	145,25	103,29	134,80	75,12	200,88

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 culinária indígena brasileira é rica em sabores e diversidade, e é baseada no uso sustentável dos recursos da terra. A gastronomia indígena é uma parte importante da cultura brasileira, influenciando a cozinha desde os primórdios. Ingredientes: Frutas nativas, como o guaraná, o cupuaçu e o açaí, verduras, legumes, peixes, carnes e grãos, mandioca, milho, jambú, castanha do Pará, mel de abelha. Pratos típicos: Moqueca de peixe, Pirão, Tacacá, Pipoca, Pamonha, Beiju, Canjica (mungunzá), Bolo de milho, Paçoca de banana-da-terra. Características: Utiliza ingredientes locais e regionais; É simples em sua essência, mas extremamente nutritiva e saborosa; Influenciou diretamente a culinária brasileira; Muitos de seus pratos e técnicas são parte do dia a dia de milhões de brasileiros.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	FACULTATIVO	FERIADO
Almoço 11:00 a 11:30	Salada cozida bicolor (Cenoura e Beterraba) Carne bovina moída ao molho Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Goiaba em fatias	Figado bovino em cubinhos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão fradinho refogado amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Abacaxi em cubos	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan amassada	Abacaxi em cubos	Manga em cubos	FACULTATIVO	FERIADO
Jantar 15:30 a 16:00	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Fígado bovino picadinho ao molho	Banana em rodelas Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	FACULTATIVO	FERIADO

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)
398,00	72,69	17,18	8,54	7,06	731,66	58,69	121,45	3,50	67,27	2,73	196,56

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 Páscoa é uma celebração do calendário religioso cristão em memória à crucificação e à ressurreição de Jesus Cristo. A celebração cristã inspirou-se em uma comemoração judaica chamada pesach, que significa "passagem", e acontecia na mesma época que Jesus supostamente foi crucificado e ressuscitou. Cinco símbolos da Páscoa são: Círio Pascal: Uma grande vela branca que representa a ressurreição de Jesus; Cordeiro: Representa o sacrifício de Cristo, que redimiu os pecados dos homens; Ovo de Páscoa: Representa o renascimento e a vida; Pão e vinho: Representam a última ceia de Jesus antes da crucificação; Peixe: Um dos símbolos mais antigos do cristianismo, que representa o Cristo ressuscitado.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25						
Desjejum 07:00 a 07:30	FERIADO	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea						
Almoço 11:00 a 11:30	FERIADO	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho de tomate e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Salada cozida tricolor (Repolho/Beterraba/Cenoura) Filé de frango em iscas aceboladas desfiado Feijão preto caseiro amassado Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Melancia em cubos	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Arroz simples (arroz parboilizado) bem cozido Melão em cubos	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) desfiado Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca) amassado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) bem cozido Banana prata ou pacovan em rodela						
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	FERIADO	Banana prata ou pacovan em rodela	Tangerina em gomos	Melancia em cubos	Goiaba em rodela						
Jantar 15:30 a 16:00	FERIADO	Melancia em cubos Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Filé de peixe desfiado ao molho com legumes amassados (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Abacaxi em cubos	Abacaxi em cubos Cuscuz de milho umedecido com fórmula láctea Ovo mexido	Macaxeira amassado Fígado bovino em iscas acebolado picadinho						
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)
897,23	139,45	37,55	24,41	15,18	1841,45	148,42	346,16	9,27	168,00	7,02	332,00

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**

26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial



A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado. As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

CARDÁPIO BERÇÁRIO (6 A 12 MESES)

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Fórmula láctea	Fórmula láctea	Fórmula láctea		
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguetei com frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata ou pacovan em rodela	Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) bem cozido Goiaba em fatias	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho) bem cozido e amassado Melancia em cubos		
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Manga em cubos	Banana prata ou pacovan em rodela	Abacaxi em cubos		
Jantar 15:30 a 16:00	Abacaxi em cubos Risoto de carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce amassada Fígado bovino em cubinhos ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, 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)
897,23	139,45	37,55	24,41	15,18	1841,45	148,42	346,16	9,27	168,00	7,02	332,00

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