



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.

DEZEMBRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

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						
Jantar (EJAII) 19: 00 a 19:30	Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado)	Cuscuz quarenta	Banana prata ou pacovan Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	Abacaxi Macaxeira	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)						
	Fígado bovino em iscas ao molho	Filé de frango em iscas com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)		Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)						
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
389,07	55,78	23,44	8,16	3,80	1427,28	26,73	85,04	3,35	56,46	7,23	310,43

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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 succulenta 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.

DEZEMBRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

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
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Batata doce	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Goiaba Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Melancia
	Fígado bovino ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Ovo mexido Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macarrão espaguete com carne bovina moída e proteína de soja clara ao molho

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
360,38	62,83	17,97	8,41	4,45	1242,53	23,86	123,92	2,30	40,42	1,90	316,02

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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.

DEZEMBRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

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
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Cuscuz de milho	Inhame	Sopa de feijão com carne bovina em cubos, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina	Abacaxi
	Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Filé de frango ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda	Macaxeira	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)
	Café e Leite de vaca integral	Café e Leite de vaca integral	Café e Leite de vaca integral	Ovo primavera	Fígado bovino em iscas ao molho

Média da Composição Nutricional Diária

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
425,06	66,48	22,45	8,32	5,61	1519,37	38,91	118,41	3,06	77,77	6,76	384,11

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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!

DEZEMBRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

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
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Inhame Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	Sopa de filé de frango em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda Café e Leite de vaca integral (sem açúcar)	Manga Macarrão talharim ao molho Fígado bovino em iscas 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 (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
360,20	69,10	19,15	8,18	4,30	1925,83	21,52	78,76	2,62	45,47	2,83	306,22

* Deixar um frasco de canela em pó para ser utilizado para polvilhar o Café ou Leite

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