

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.

FEVEREIRO/2024

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01/01	SEXTA-FEIRA 02/01						
<b>Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30</b>				Abacaxi  Cuscuz de milho  Ovo mexido Café com leite integral (sem açúcar)	Macaxeira  Fígado bovino em iscas aceboladas Café com leite integral (sem açúcar)						
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
366,36	56,05	16,23	8,93	3,97	2837,33	22,63	108,23	3,16	63,15	2,22	610,55

\* 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**



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.

FEVEREIRO/2024

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02						
<b>Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30</b>	Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Cuscuz de milho	Melancia	Abacaxi	Canja de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)						
		Fígado bovino em iscas ao molho  Café com leite integral (sem açúcar)	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes	Batata doce  Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)  Café com leite integral (sem açúcar)	Torradas  Café com leite integral (sem açúcar)						
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPO (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
322,89	58,43	15,32	7,83	3,77	1255,70	25,33	86,11	2,21	43,81	11,90	232,95

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

*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.

FEVEREIRO/2024

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Abacaxi  Risoto de carne com legumes (batata, cenoura, chuchu)	Macarrão talharim ao alho e óleo  Fígado bovino ao molho com legumes

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
333,33	73,84	20,48	5,44	3,14	2798,21	29,21	29,98	3,37	39,87	3,69	307,45

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

*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 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.

FEVEREIRO/2024

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
<b>Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30</b>	Abacaxi		Tangerina		
	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Inhame	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (cenoura/repolho)	Cuscuz de milho	Sopa de feijão com carne bovina e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)
	Fígado bovino em iscas douradas	Filé de frango em iscas ao molho com legumes		Carne bovina moída ao molho	Torradas
		Café com leite integral (sem açúcar)		Café com leite integral (sem açúcar)	Café com leite integral (sem açúcar)

**Média da Composição Nutricional Diária**

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
320,70	47,67	19,11	6,32	5,09	1257,02	26,32	87,98	2,87	54,10	9,49	309,73

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

*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 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.

FEVEREIRO/2024

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS**

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 26/02	TERÇA-FEIRA 27/02	QUARTA-FEIRA 28/02	QUINTA-FEIRA 29/02	SEXTA-FEIRA						
<b>Jantar (EJA)</b> 19:00 a 19:30	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho	Goiaba	Batata doce							
	Torradas	Filé de frango em iscas ao molho	Ovo mexido	Carne bovina moída ao molho							
	Café com leite integral (sem açúcar)	Café com leite integral (sem açúcar)	Café com leite integral (sem açúcar)	Café com leite integral (sem açúcar)							
<b>Média da Composição Nutricional Diária</b>											
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)
320,70	47,67	19,11	6,32	5,09	1257,02	26,32	87,98	2,87	54,10	9,49	309,73

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

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