



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.

JANEIRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 01/01	TERÇA-FEIRA 02/01	QUARTA-FEIRA 03/01	QUINTA-FEIRA 04/01	SEXTA-FEIRA 05/01
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	FERIADO	Canja de filé de frango (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas Café com leite integral (sem açúcar)	Inhame Carne bovina em iscas ao molho Café com leite integral (sem açúcar)	Tangerina Macaxeira Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Macaxeira Frango em iscas ao molho com legumes Café com leite 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)
317,22	43,94	17,60	8,06	3,42	1434,80	29,93	90,38	2,29	54,45	11,72	257,78

* 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 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.

JANEIRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

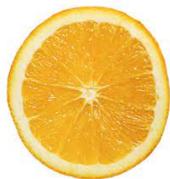
REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 08/01	TERÇA-FEIRA 09/01	QUARTA-FEIRA 10/01	QUINTA-FEIRA 11/01	SEXTA-FEIRA 12/01						
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Cuscuz de milho	Abacaxi	Arroz refogado com cenoura (arroz parbolizado)	Melancia						
	Torradas	Carne bovina moída com proteína de soja clara ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Batata doce	Frango em iscas ao molho com legumes	Macarrão talharim ao molho						
	Café com leite integral (sem açúcar)	Café com leite integral (sem açúcar)	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)	Café com leite integral (sem açúcar)	Fígado bovino em iscas aceboladas						
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)
307,32	57,36	15,72	6,35	3,74	1348,69	23,31	85,89	2,54	41,27	12,21	277,97

* 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 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.

JANEIRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS , ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 15/01	TERÇA-FEIRA 16/01	QUARTA-FEIRA 17/01	QUINTA-FEIRA 18/01	SEXTA-FEIRA 19/01
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Arroz refogado com alho (arroz parbolizado) Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz de milho Frango em iscas ao molho Café com leite integral (sem açúcar)	Manga Macarrão com carne bovina moída ao molho com legumes	Goiaba Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde) Café com leite integral (sem açúcar)	Sopa de filé frango com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas 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)
345,83	62,80	16,79	7,73	5,05	1246,63	25,26	76,75	2,16	48,16	12,39	236,10

* 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 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.

JANEIRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 22/01	TERÇA-FEIRA 23/01	QUARTA-FEIRA 24/01	QUINTA-FEIRA 25/01	SEXTA-FEIRA 26/01
Jantar (EJAI) 19:00 a 19:30	Batata doce	Sopa de feijão com carne bovina e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Tangerina Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	Abacaxi Escondidinho diferente de peixe com legumes (cenoura e repolho)	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes
	Fígado bovino em iscas ao molho	Torradas	Ovo mexido		
	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)
340,27	58,56	17,90	8,40	4,03	1246,81	31,81	135,31	2,64	51,24	8,96	293,01

* 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



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.

JANEIRO/2024

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 29/01	TERÇA-FEIRA 30/01	QUARTA-FEIRA 31/01	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA						
Jantar (EJA) 19:00 a 19:30	Canja de carne (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho	Goiaba Macaxeira								
	Torradas	Filé de frango moído ao molho com legumes	Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)								
	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)
340,27	58,56	17,90	8,40	4,03	1246,81	31,81	135,31	2,64	51,24	8,96	293,01

* 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