



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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	Banana polvilhada com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Abacaxi						
Almoço 11: 00 a 11:30	FERIADO	Salada crua bicolor (Cenoura e Beterraba) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho Manga	Salada de repolho e cenoura Frango em iscas ao molho Arroz refogado com couve manteiga Abacaxi	Purê de batata inglesa Arrumadinho de frango (Feijão fradinho) Arroz refogado com cenoura Melancia	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho Tangerina						
Jantar 15: 30 a 16:00	FERIADO	Canja de filé de frango com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Inhame Carne bovina em iscas ao molho	Tangerina Cuscuz de milho Leite de vaca integral	Macaxeira Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)						
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
561,52	99,02	29,71	8,67	7,74	1361,38	85,24	151,54	4,43	99,49	3,08	384,20

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.

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	Melancia	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi						
Almoço 11: 00 a 11:30	Salada crua simples(alface, tomate, cebola) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan	Filé de peixe ao molho com legumes (batatainglesa, cenoura e chuchu) Feijão fradinho refogado Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado) Manga	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos) Farofa de alho Arroz simples (parboilizado) Tangerina	Purê de batata inglesa com cenoura Fígado bovino em iscas aceboladas Macarrão talharim ao molho Melancia	Carne bovina moída ao molho com legumes (batatata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Goiaba						
Jantar 15: 30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Melancia Pão seda Carne bovina moída ao molho	Abacaxi Batata doce Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Fígado bovino em iscas aceboladas						
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
655,97	112,12	34,32	11,03	12,14	2009,63	76,79	121,16	5,95	113,50	4,37	515,14

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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	Abacaxi	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Tangerina	Melancia	Manga
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Banana prata ou pacovan	Filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com cenoura (Arroz parbolizado) Melancia	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã, alface) Filé de frango em iscas aceboladas Baião de dois (Feijão fradinho) Abacaxi	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Pirão de carne Arroz simples Manga	Salada de tomate Fígado bovino em iscas ao molho Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado) Abacaxi
Jantar 15: 30 a 16:00	Arroz refogado com alho (Arroz parbolizado) Fígado bovino em iscas ao molho	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Manga Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba 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) Torradas

Média da Composição Nutricional Diária

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
603.92	100.03	33.89	8.64	11.87	1957.10	65.83	101.67	5.97	117.11	4.37	432.14

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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral	Manga	Goiaba	Abacaxi	Melancia
Almoço 11: 00 a 11:30	Macarrão espaguete com filé de frango moído ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Manga	Fígado bovino em iscas ao molho com batata e orégano Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com coentro (Arroz parboilizado) Melancia	Couve refogada Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) Farofa de cenoura Arroz simples (Arroz parboilizado) Abacaxi	Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca) Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Goiaba	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Pirão de peixe Arroz simples (Arroz parbolizado) Banana
Jantar 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) Torradas	Tangerina Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho	Abacaxi Pão seda Filé de frango moído ao molho com legumes

Média da Composição Nutricional Diária

Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
733,79	119,77	37,58	12,64	15,08	1888,85	85,18	191,32	7,96	153,26	4,74	476,07

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 EDUCAÇÃO INFANTIL INTEGRAL (CRECHE E PRÉ-ESCOLAR) 1 A 5 ANOS

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	Melancia	Manga	Banana prata ou pacovan com leite de vaca em pó integral								
Almoço 11: 00 a 11:30	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Bobó de macaxeira com filé de frango Arroz refogado com cenoura (Arroz parboilizado) Goiaba	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com alho (Arroz parboilizado) Abacaxi	Salada colorida (alface, cenoura e beterraba) Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com coentro (parboilizado) Melancia								
Jantar 15: 30 a 16:00	canja de carne (abóbora, batata inglesa, cenoura e chuchu) Torradas	Cuscuz de milho Filé de frango moído ao molho com legumes	Goiaba Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)								
Média da Composição Nutricional Diária											
Energia	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
733,79	119,77	37,58	12,64	15,08	1888,85	85,18	191,32	7,96	153,26	4,74	476,07

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