



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



Manga

A manga é uma iguaria de verão consumida em todo o Brasil. A fruta é suculenta, doce e age como um refrigerante natural, pois ao ser ingerida reduz a sensação de calor. É rica em vitaminas A e C, ambas essenciais para um sistema imunológico saudável e uma pele radiante. A vitamina A é crucial para a saúde dos olhos, enquanto a vitamina C é um poderoso antioxidante que protege o corpo contra os radicais livres, moléculas que causam danos celulares. O início da safra da manga acontece a partir da segunda quinzena de outubro e segue em alta até março. Diante disto, o momento é ideal para o consumo da manga, já que a fruta apresenta ótimos preços e boa qualidade.

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

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01/03
Desjejum 07: 00 a 07:30					Manga
Almoço 11: 00 a 11:30					Salada colorida (alface, cenoura e beterraba) Macarrão espaguete com filé de frango em cubinhos ao molho Abacaxi
Jantar 15: 30 a 16:00					Risoto de carne bovina com legumes (batata, 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)
508,13	92,95	31,02	5,88	6,68	322,33	58,25	77,55	3,40	88,03	1,49	284,50

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**



08 de Março – Dia Internacional das Mulheres
O Dia Internacional da Mulher é uma data comemorativa que foi oficializada pela Organização das Nações Unidas na década de 1970. Essa data simboliza a luta histórica das mulheres para terem suas condições equiparadas às dos homens. Inicialmente, essa data remetia à reivindicação por igualdade salarial, mas, atualmente, simboliza a luta das mulheres não apenas contra a desigualdade salarial, mas também contra o machismo e a violência.

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

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03						
Desjejum 07:00 a 07:30	Banana prata polvilhada com leite em pó integral	Melancia	Manga	Abacaxi	Goiaba						
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de batata inglesa com cenoura Filé de frango acebolado Feijão preto caseiro Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Manga	Macarrão espaguete com carne bovina ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata	Salada crua simples(alface, tomate, cebola) Fígado bovino em iscas ao molho Feijão tropeiro (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Tangerina	Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão) Feijoada alagoana (feijão carioca e carne bovina em cubos) Farofa de couve (farinha de mandioca + Couve manteiga) Arroz simples (arroz parboilizado) Abacaxi	Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão caseiro (Feijão carioca) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia						
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho	Goiaba Inhame Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	Cuscuz quarenta Frango em cubos ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina Pão seda Carne bovina moída ao molho	Canja de filé de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas						
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)
667,22	112,41	35,46	10,94	14,88	1965,37	102,20	164,24	7,31	134,53	5,74	501,18

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 sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%. A fim de evidenciar a importância de manter o olhar sobre o tema, 10 de março é o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo.

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

MARÇO/2024

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 11/03	TERÇA-FEIRA 12/03	QUARTA-FEIRA 13/03	QUINTA-FEIRA 14/03	SEXTA-FEIRA 15/03
Desjejum 07:00 a 07:30	Melancia	Banana prata polvilhada com leite em pó integral	Manga	Tangerina	Abacaxi
Almoço 11:00 a 11:30	Carne bovina moída ao molho com legumes (batatata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão preto caseiro com abóbora Arroz refogado com couve manteiga (arroz parboilizado) Goiaba	Salada crua bicolor (Cenoura e Beterraba) Arrumadinho de frango (Feijão fradinho) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia	Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne Arroz simples (arroz parboilizado) Banana prata	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde) Fígado bovino em iscas aceboladas Feijão caseiro com legumes (feijão carioca - batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Abacaxi	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (repolho e cenoura) Manga
Jantar 15:30 a 16:00	Batata doce Fígado bovino em iscas douradas	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Abacaxi Macaxeira Ovo primavera (ovo de galinha, cenoura, tomate, cebola, pimentão, cheiro verde)	 Cuscuz de milho	Melancia Escondidinho diferente de carne bovina moída com legumes (batata, cenoura e 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)
550,91	92,14	31,25	8,18	11,36	1895,87	67,78	102,63	5,88	111,29	3,67	393,56

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 Dia Mundial da Água foi criado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas através da resolução A/RES/47/193 de 21 de Fevereiro de 1993,[1] declarando todo o dia 22 de Março de cada ano como sendo o Dia Mundial das Águas (DMA), para ser observado a partir de 1993, de acordo com as recomendações da Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento contidas no capítulo 18 (Recursos hídricos) da Agenda 21.

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

MARÇO/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	Abacaxi	Banana prata polvilhada com leite em pó integral	Manga	Goiaba	Melancia
Almoço 11: 00 a 11:30	Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Banana prata	Macarrão talharim com fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Abacaxi	Purê de batata inglesa Carne bovina moída ao molho Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Melancia	Filé de frango em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Manga	Couve refogada Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos) Arroz simples (arroz parboilizado) Tangerina
Jantar 15: 30 a 16:00	Sopa de carne bovina em cubos com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Torradas	Risoto de filé frango com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Cuscuz de milho Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)	Goiaba Mandioqueijo	Manga Pão seda Filé de frango desfiado ao molho

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)
649,38	102,67	34,34	10,54	12,08	1167,52	87,93	160,84	5,57	120,41	4,18	439,15

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**



31 de março – Dia da Saúde e Nutrição

A prática da boa alimentação começa desde cedo, ao nascimento, com o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida. Após essa fase, a amamentação poderá ser feita de maneira complementar até os 2 anos. Em cada fase da vida (criança, adolescente, adulto ou idoso), o ser humano possui diferentes necessidades nutricionais. O Dia da Saúde e da Nutrição, comemorado neste 31/3, é uma oportunidade para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas realistas e preventivas, tais como a redução de sal e açúcar no consumo doméstico e mudanças na rotulagem dos alimentos.

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

MARÇO/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	Banana prata polvilhada com leite em pó integral	Abacaxi	Melancia		
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Bobó de macaxeira com filé de frango	Peixada ao molho de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		
			Pirão de peixe	FACULTATIVO	FERIADO
		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)	Arroz simples (arroz parboilizado)		
	Melancia	Manga	Banana prata		
Jantar 15:30 a 16:00	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Escondidinho de banana comprida com filé de peixe, legumes (repolho e cenoura) e arroz	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral	FACULTATIVO	FERIADO
	Torradas		Ovo mexido		

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)
649,38	102,67	34,34	10,54	12,08	1167,52	87,93	160,84	5,57	120,41	4,18	439,15

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