

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



Saúde integral é um conceito que considera o bem-estar físico, mental, social e emocional de uma pessoa. É a ideia de que a saúde é um estado completo de bem-estar, e não apenas a ausência de doenças. Para cuidar da saúde integral, é preciso buscar um equilíbrio entre esses aspectos e adotar práticas que promovam o bem-estar e previnam doenças. Algumas práticas que podem ser adotadas para cuidar da saúde integral são: Alimentação saudável, Atividade física, Sono adequado, Gerenciamento de estresse, Relacionamentos saudáveis, Equilíbrio emocional, Prevenção de doenças. A busca pela saúde integral deve ser constante e individualizada, respeitando as necessidades e particularidades de cada pessoa.

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

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA 01		QUARTA-FEIRA 02		QUINTA-FEIRA 03		SEXTA-FEIRA 04			
Desjejum 07:00 a 07:30				Banana prata ou pacovan com leite integral		Panqueca de banana com aveia		Vitamina de banana com mamão (sem açúcar)		Crepioca			
Almoço 11:00 a 11:30				Salada de tomate		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata, cenoura e chuchu)		Abóbora a vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)			
				Bobó de macaxeira com filé de peixe								Feijoada saudável (feijão preto e carne bovina em cubos)	
				Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado)								Farofa de couve (farinha de mandioca + Couve manteiga)	
				Goiaba								Arroz simples (arroz parboilizado)	
				Melancia		Tangerina		Abacaxi					
Lanche Tarde 13:00 a 13:30				Banana prata ou pacovan		Abacaxi		Melancia		Melão			
Jantar 15:30 a 16:00				Batata doce		Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu)		Goiaba		Macarrão espaguete com carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)			
				Fígado bovino em iscas ao molho		Pão seda		Cuscuz de milho					
								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)		
792,16	132,21	39,19	15,23	15,21	2378,73	102,12	206,14	7,21	151,05	6,30	547,42		

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 Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida 	O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida é comemorado no dia 6 de abril. A data também celebra o Dia Mundial da Atividade Física. O objetivo do Dia Nacional de Mobilização é: Lembrar a importância de praticar atividade física, Promover uma rotina de vida saudável, Incentivar hábitos saudáveis, como alimentação adequada. A rotina acelerada e os afazeres da vida adulta podem dificultar o cultivo de hábitos positivos para o corpo e a mente. Por isso, é importante ter consciência sobre a importância de uma vida mais saudável.
---	--

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

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Desjejum 07:00 a 07:30	Banana prata ou pacovan com leite em pó integral	Bolo de aveia com banana	Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido	Mandioqueijo	Vitamina de abacate (sem açúcar)
Almoço 11:00 a 11:30	Purê de abóbora	Salada verão (cenoura, abacaxi, maçã e alface)	Salada vinagrete (tomate, cebola, pimentão verde e cheiro verde)		
	Arrumadinho de frango (Feijão fradinho)	Fígado bovino em iscas ao molho	Carne bovina em iscas ao molho	Carne bovina moída com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Peixada ao leite de coco com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)
	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado)	Macarrão talharim ao alho e óleo	Feijão caseiro com legumes (feijão carioca, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Feijão preto com abóbora	Pirão de peixe
	Banana prata ou pacovan	Melancia	Melão	Manga	Abacaxi
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Tangerina	Abacaxi	Banana prata ou pacovan	Melancia	Goiaba
Jantar 15:30 a 16:00	Inhame	Risoto de filé de frango com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Manga Cuscuz de milho	Sopa de filé de frango com macarrão espaguete e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Tangerina Macaxeira
	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)	Pão seda	Linha, cenoura, tomate, cebola

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)
434,01	70,05	19,22	5,47	6,07	939,00	43,30	51,08	3,05	73,02	2,23	291,18

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 culinária indígena brasileira é rica em sabores e diversidade, e é baseada no uso sustentável dos recursos da terra. A gastronomia indígena é uma parte importante da cultura brasileira, influenciando a cozinha desde os primórdios. Ingredientes: Frutas nativas, como o guaraná, o cupuaçu e o açaí, verduras, legumes, peixes, carnes e grãos, mandioca, milho, jambú, castanha do Pará, mel de abelha. Pratos típicos: Moqueca de peixe, Pirão, Tacacá, Pipoca, Pamonha, Beiju, Canjica (mungunzá), Bolo de milho, Paçoca de banana-da-terra. Características: Utiliza ingredientes locais e regionais; É simples em sua essência, mas extremamente nutritiva e saborosa; Influenciou diretamente a culinária brasileira; Muitos de seus pratos e técnicas são parte do dia a dia de milhões de brasileiros.

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

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Desjejum 07:00 a 07:30	Crepioca	Vitamina de banana (sem açúcar)	Cuscuz de milho com leite de vaca integral	FACULTATIVO	FERIADO
Almoço 11:00 a 11:30	Salada crua bicolor (Cenoura e Beterraba) Carne bovina moída ao molho Feijão preto caseiro com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Arroz refogado com coentro (arroz parboilizado) Melancia	Macarrão parafuso com filé de peixe e legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Goiaba	Fígado bovino em iscas ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Feijão fradinho refogado Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Abacaxi	FACULTATIVO	FERIADO
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Banana prata ou pacovan	Abacaxi	Manga	FACULTATIVO	FERIADO
Jantar 15:30 a 16:00	Canja de filé de frango (arroz branco, abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda	Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Fígado bovino em iscas ao molho	Banana prata ou pacovan Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho	FACULTATIVO	FERIADO

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)
512,51	93,26	22,71	7,07	9,78	268,13	54,60	115,31	3,41	87,56	2,54	350,54

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 Páscoa é uma celebração do calendário religioso cristão em memória à crucificação e à ressurreição de Jesus Cristo. A celebração cristã inspirou-se em uma comemoração judaica chamada pesach, que significa "passagem", e acontecia na mesma época que Jesus supostamente foi crucificado e ressuscitou. Cinco símbolos da Páscoa são: Círio Pascal: Uma grande vela branca que representa a ressurreição de Jesus; Cordeiro: Representa o sacrifício de Cristo, que redimiu os pecados dos homens; Ovo de Páscoa: Representa o renascimento e a vida; Pão e vinho: Representam a última ceia de Jesus antes da crucificação; Peixe: Um dos símbolos mais antigos do cristianismo, que representa o Cristo ressuscitado.

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

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS		SEGUNDA-FEIRA 21		TERÇA-FEIRA 22		QUARTA-FEIRA 23		QUINTA-FEIRA 24		SEXTA-FEIRA 25	
Desjejum 07:00 a 07:30		FERIADO		Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido		Banana prata ou pacovan com leite em pó integral		Vitamina de goiaba		Mandioqueijo	
Almoço 11:00 a 11:30		FERIADO		Salada cozida tricolor (Repolho/Beterraba/Cenoura) Macarrão espaguete com carne bovina moída ao molho de tomate e legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Abacaxi		Filé de frango em iscas aceboladas Feijão preto caseiro Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Melancia		Cozido de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu e couve manteiga) Pirão de carne bovina Arroz simples (arroz parboilizado) Melão		Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu) Feijão caseiro com abóbora (feijão carioca) Arroz refogado com alho (arroz parboilizado) Banana prata ou pacovan	
Lanche Tarde 13:00 a 13:30		FERIADO		Banana prata ou pacovan		Tangerina		Melancia		Goiaba	
Jantar 15:30 a 16:00		FERIADO		Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Filé de peixe ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu)		Sopa de carne bovina com macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda		Abacaxi Cuscuz de milho umedecido com leite de vaca integral Ovo mexido		Macaxeira Fígado bovino em iscas acebolado	
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)
544,79	99,21	25,65	8,33	8,46	266,93	54,43	96,42	3,98	93,26	4,71	426,17

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**



26/04 – Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado. As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

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

ABRIL/2025

REFEIÇÕES/ HORÁRIOS	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Desjejum 07:00 a 07:30	Cuscuz de milho com leite de vaca integral	Banana prata ou pacovan com leite integral	Panqueca de banana com aveia		
Almoço 11:00 a 11:30	Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Banana prata ou pacovan	Salada de tomate Bobó de macaxeira com filé de peixe Arroz refogado com cenoura (arroz parboilizado) Goiaba	Carne bovina moída ao molho com legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu) Baião de dois (Feijão fradinho) Melancia		
Lanche Tarde 13:00 a 13:30	Manga	Banana prata ou pacovan	Abacaxi		
Jantar 15:30 a 16:00	Abacaxi Risoto de carne bovina com legumes (arroz branco, batata inglesa, cenoura, chuchu)	Batata doce Fígado bovino em iscas ao molho	Sopa de feijão com carne bovina, macarrão espaguete e legumes (abóbora, batata inglesa, cenoura, chuchu) Pão seda		

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)
792,16	132,21	39,19	15,23	15,21	2378,73	102,12	206,14	7,21	151,05	6,30	547,42

Ana Denise Gouvêa Moreira Cotrim
ANA DENISE GOUVÊA MOREIRA COTRIM
COORDENADORA TÉCNICA DE NUTRIÇÃO
E SEGURANÇA ALIMENTAR
MATRÍCULA: 928536- 9